ಏಪ್ರಿಲ್ 1998 ಬೆಲೆ ರೂ 10/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಐ.ಕ್ಯೂ. ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?



ಹೆಂಗಂಡು ಲಿಂಗ?

ರೋಮ ರಹಿತ ದೇಹ

ದಿಕ್ಸೂಚಿ

ಜ್ಞಾನಪೀಠ
ಪ್ರಶಸ್ತಿ ವಿಜೇತ ಕನ್ನಡಿಗರು -೨
ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪುಟಗಳು

ಏಪ್ರಿಲ್ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ

- ಭಾರತ ರತ್ನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ವಿಜೇತ ಸಿ. ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯಂ
- ಭಾರತದ ೧೩ನೇ ಪ್ರಧಾನಿ
- ಬಾಸುಮತಿ ಅಕ್ಕಿಯ ಮೇಲಿನ ಹಕ್ಕು ಯಾರದು ?
- ಪಾಕ್‌ನ ನೂತನ ಕ್ಷಿಪಣಿ ಗೋರಿ
- ೯ನೇ ಪಂಚ ವಾರ್ಷಿಕ ಯೋಜನೆಯ ಕರಡು
- ಶತಮಾನದ ಸಮಸ್ಯೆ - ಶುದ್ಧ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು
- ಅಮೆರಿಕ -ಇರಾಕ್ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟು : ಕೋಫಿ ಅನ್ನಾನ್‌ಭೇಟಿ
- ಸೃಜನಶೀಲರಾಗುವುದು ಹೇಗೆ ?
- ಇಂಡೋನೇಷಿಯಾದಲ್ಲಿ ಅರಾಜಕತೆ
- ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ
- ಶ್ರೀಲಂಕಾ : ನೆಮ್ಮದಿ ತಾರದ ಸುವರ್ಣೋತ್ಸವ
- ವಯಸ್ಕರ ಶಿಕ್ಷಣ
- ವಿಶ್ವ ರಾಜಕೀಯದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು
- ಚಳಿಗಾಲದ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು
- ಅಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ಸಂಗ್ರಹಯೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿಗಳು

ಕೆ.ಎ.ಎಸ್.
'ಎ' ಮತ್ತು 'ಬಿ' ದರ್ಜೆ
ಹುದ್ದೆಗಳ ನೇಮಕಾತಿಗಾಗಿ
ಅರ್ಜಿ

ಜೀವನಾಡಿ

ಏಪ್ರಿಲ್ ೧೯೯೮

ಸಂಚಿಕೆ - ೩ ಸಂಪುಟ - ೨







Edited, Printed, Published and Owned by : Adanagouda T. Patil
940, I Floor, 8th 'B' Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagara, Bangalore-560 079 Ph : 3357198
Printed at : DIKSOOCHI PRINTER, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagara, BANGALORE- 560 079. Ph : 3386606

ಮಕ್ಕಳ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಪ್ರಯತ್ನ ಮತ್ತು ಪರಿಸರಕ್ಕಿಂತ ವಂಶವಾಹಿಯನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮನೋತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಮಕ್ಕಳ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ವಿಕಾಸ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಪಾತ್ರ ಅಲ್ಲಗಳೆಯುವಂತಿಲ್ಲ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಐ.ಕ್ಯೂ. ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

✍ ಮಾಣಿಕ್‌ರಾವ್ ಪಸಾರ



ನಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಓದಿದ್ದು ತಲೆಗೆ ಹತ್ತುವದೇ ಇಲ್ಲ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಓದಿದ್ದು ಮನೆಗೆ ಬರುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಮರೆತು ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಟ-ಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದೆಲ್ಲ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ, ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಗೊಣಗಿಕೊಳ್ಳುವದನ್ನು ಆಗಾಗ ಕೇಳುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ.

ಬಹಳಷ್ಟು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯಬೇಕು, ಓದು ಬರಹದಲ್ಲಿ ಚುರುಕಾಗಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಅಕಸ್ಮಾತ ಮಗು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಓದಿದ ಪಾಠ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಓದಲು ತಡವರಿಸಿದರೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ನಿಂತ ನೆಲವೆ ಕುಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಸಿಕ್ಕ ಸಿಕ್ಕವರ ಮುಂದೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಐದರಿಂದ ಒಂಬತ್ತು ವರ್ಷ ವಯೋಮಾನದ ಮಕ್ಕಳು ಓದುಬರಹದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸಲೆಂದು ತಂದೆ -ತಾಯಿಗಳು ತಮ್ಮೆದುರು ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಓದುತ್ತಾರೆ. ಓದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಟದ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನೂ ತರುತ್ತಾರೆ, ವಾಚನಾಲಯಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಓದುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿ ತಾವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿದೆ ಎಂದು ಹಲುಬುತ್ತಾರೆ.

ಮಗುವಿನ ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಲಿ ಎಂದು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅರಿರೆಝೋನಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಡೇವಿಡ್ ರೋಮೆ The Limits of family influence ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

The Bell curve ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಚಾರ್ಲಸ್ ಮ್ಯುರಿ ಮತ್ತು ದಿ. ರಿಚರ್ಡ್ ಹೆರ್‍ನ್‌ಸ್ಟಿನ್ ಅವರು ಮಕ್ಕಳ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ವಂಶವಾಹಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಮಕ್ಕಳ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಕುರಿತು ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದ ೫೨ ಜನ ಸಂಶೋಧಕರು ಮಕ್ಕಳ ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಪರಿಸರಕ್ಕಿಂತ ವಂಶವಾಹಿ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ವಂಶವಾಹಿ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಎರಡೂ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತು ಅಮೇರಿಕದ ಮಾನಸ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಸಂಸ್ಥೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿತು. ವಂಶವಾಹಿ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಎರಡೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಸರಿಸಮವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಫಲಿತಾಂಶ ತಿಳಿಸಿತು.

ಗಣಿತವು ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಠಿಣವೆನಿಸಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸರಳವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ವಿಷಯಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಗೆ ಗಣಿತದ ಹಾಗೆ ಕಠಿಣವೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ತಂದೆತಾಯಿಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಹಣಕಾಸಿನ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಗಣಿತದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಒಂದು ಮಗುವು ಜನ್ಮ ತಳೆಯುವುದೆಂದರೆ ಶತಕೋಟಿ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಪರ್ಕ ಸ್ಥಾಪಿಸುವದು. ಮಗುವು ಇನ್ನೂ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಬಹಳಷ್ಟು ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಿಂದ ಹೊರಬಂದಾಗ, ಆ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸಂಪರ್ಕ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತವೆ. ಮಗುವಿನ ವಯಸ್ಸು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಾಗುವ ವೇಳೆಗೆ ಮಿದುಳು ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಮಿದುಳು ೩೦೦೦ ಲಕ್ಷ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಜತೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ತಿರಸ್ಕರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಮಗುವಿನ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಅವರ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರಬಾರದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಗಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ

ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಏನನ್ನೂ ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಹೇಳಬಾರದು ಎಂದು, ಉತ್ತರ ಕೊಲಂಬಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ರಾಮ್ಸಿ ಮತ್ತು ಫ್ರಾನ್ಸೆಸ್ ಕ್ಯಾಂಪಬೆಲ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಆರಂಭವಾಗುವುದು ಅದರ ನಾಲ್ಕನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ. ಆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಗು ಅಕ್ಷರಗಳಿಗಿಂತ ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಬೇಗ ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನೂ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಎರಡು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗು ಭಾಷೆಯನ್ನೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ತಪ್ಪಾದರೂ ಸಹ ಮಾತಾಡುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನೇ ಮಗುವಿನ ''ತೊದಲು ನುಡಿ'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಭಾಷೆಯು ಮಗುವಿನ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯ ಒಂದು ಕಿಟಕಿಯನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ವಿಷಯವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವಲ್ಲಿ, ಹೊಸ ಭಾಷೆಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಶಿಶುವಿಹಾರ ಮಕ್ಕಳು, ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಚುರುಕಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ.

ಮಗು ಹೊಸ ವಿಷಯವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ವಿಳಂಬ ಮಾಡಿದರೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಚಿಂತೆ ಪಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮಗುವನ್ನು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಮಾತಾಡಿಸಿ ಅದರ ಆಸಕ್ತಿಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿದ್ದರೆ ಸಂಗೀತ ಕೇಳಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಚಿತ್ರ ಬರೆಯಲು ಆಸಕ್ತಿಯಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನೇ ಮಾಡಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಎರಡು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿನ ಮಿದುಳು ಡಲ್ಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಡಲ್ಲಾದಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆಯಷ್ಟೆ. ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ ಮಕ್ಕಳು ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದದ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಚುರುಕಾಗಿರುವದು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ.

ಎರಡು ವರ್ಷ ವಯೋಮಾನದ ಮಕ್ಕಳು ಹೊಸ ವಸ್ತು, ಹೊಸ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬೇಗ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಕಾಣುವುದೆಲ್ಲವೂ ಹೊಸದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಅದು ಏನು ಇದು ಏನು ಎಂದು ಕೇಳುವರು. ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೆ ಕೇಳಿದಾಗ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಬೈಯ್ದು ಸುಮ್ಮನೆ ಕೂಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ಕೇಳುವುದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಸರಿಯಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಮಗು, ಅದು ಏನು ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಹೇಳದಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯ ಕಿಟಕಿ ಮುಚ್ಚಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಗು ಹೊಸ ವಸ್ತುವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ನೋಡುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಮೂಗಿನ ಬಳಿ ಒಯ್ದು ವಾಸನೆ ನೋಡುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಜಜ್ಜುತ್ತದೆ. ಇದು, ಮಗು ಆ ವಸ್ತುವಿನ ಗುಣಧರ್ಮ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ವಿಧಾನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸಂಶೋಧಕರು. ಮಗು ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಒಗೆಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆ ವಸ್ತು ಒಡೆಯುತ್ತದೆ. ತಕ್ಷಣವೆ ತಾಯಿ ಬೈಯುತ್ತಾಳೆ, ಗಲ್ಲಕ್ಕೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಸ್ತು ಒಡೆಯುವದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಮಗುವಿನ ಕುತೂಹಲ ಮುಖ್ಯ.

ಹತ್ತರಿಂದ ಹದಿನೆಂಟು ತಿಂಗಳ ವಯೋಮಾನದ ಗುಂಪಿನ ಮಕ್ಕಳ ಮಿದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಪರ್ಕ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆದರಿಂದಾಗಿ ಹಲವು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಮಿದುಳಿಗೆ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಹರಿದು ಬರುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಮಗು ಹೊಸ ವಿಷಯ, ಹೊಸ ವಸ್ತುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೀಗೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಮಗುವಿನ ವಯಸ್ಸು, ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ವಂಶವಾಹಿ, ಪರಿಸರ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ❐

ಧೂಮಪಾನ ವಿಟಮಿನ್ ಅಭಾವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

✍ ಡಾ. ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಬರ್ಮಿಂಗ್‌ಹ್ಯಾಮ್ ಊರು ಹೆಸರುವಾಸಿ ಆಗಿದೆ. ಅಲಬಾಮಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಈ ಊರಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ. ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಇದೆ. ಇಲ್ಲಿಯ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಿದರು. ಸಂಶೋಧನೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಧೂಮಪಾನವು ಕೆಲವೊಂದು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಅಭಾವಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಆಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನ ಕಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಸಂಶಯ ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಮಾಡಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಸಾರಾಂಶ ಕೆಳಗಿನಂತಿದೆ.

ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಲಿದ್ದ ಅನೇಕರ ಕಫ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದರು. ಆಗ ಸುಮಾರು ೭೩ ಜನರಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಂಡವು. ಈ ಜನರ ಶ್ವಾಸನಾಳದಲ್ಲಿಯ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೂಪ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದವು.

ಎಲ್ಲರ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬಿ$_{12}$ ಹಾಗೂ ಬಿ$_9$ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಅಭಾವ ಕಂಡು ಬಂದಿತು. ಲಭ್ಯವಿದ್ದ ೭೩ ಜನರನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದರು. ಒಂದು ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ಅಭಾವ ಇದ್ದ ಬಿ$_{12}$ ಹಾಗೂ ಬಿ$_9$ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಡ ಹತ್ತಿದರು. ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಿಲ್ಲ. ಈ ಉಪಚಾರ ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ನಡೆಯಿತು. ನಂತರ ಎಲ್ಲ ೭೩ ಜನರ ಕಫವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ವಿಟಮಿನ್ ಸೇವಿಸಿದ ಜನರಲ್ಲಿಯ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿದ್ದವು. ವಿಟಮಿನ್ ಸೇವಿಸದೇ ಇದ್ದ ಗುಂಪಿನವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಡೆಗೆ ಮುನ್ನಡೆದಿದ್ದವು. ಅಂದರೆ ವಿಟಮಿನ್ ಘಟಕಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಡೆಗೆ ವಾಲುತ್ತಿದ್ದ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಂದಿದ್ದವು. ಕಾರಣ ಧೂಮಪಾನಿಗಳು ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಅಭಾವ ತೋರದಂತೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕಿನ ಹೊಗೆಯು ಈ ವಿಟಮಿನ್ ಅಭಾವ ತರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಹ್ಯಾಪಿ ಜರ್ನಿ

♦ ವಿನ್ನಿಪಲಯ

ಇಂದಿನ ಶಿಕ್ಷಣ, ಸೌಲಭ್ಯಗಳು, ಅನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಮಹಿಳೆ ಸಶಕ್ತಳು, ಸ್ವತಂತ್ರಳು ಎಂದೆನಿಸಿದರೂ.... ಸಾಕಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತ ವಾತಾವರಣ, ಯಾರಿಗೂ ಹೆದರದೇ ಓಡಾಡಿಕೊಂಡಿರಬಹುದಾದಷ್ಟು ಬೆಳೆದ ನಾಗರಿಕತೆ, ಏನೆಲ್ಲಾ ಇದೆಯೆನಿಸಿದರೂ ಮೂಲತಃ ಮುಗ್ಧೆಯಾದ, ಕೋಮಲೆಯಾದ, ಮೃದು ಸ್ವಭಾವದ ಹೆಣ್ಣು ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕಳಾಗಿ, ಸಹಜವಾಗಿರಲು ಅಸಮರ್ಥಳಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಾಳೆ.

ಅದು ಆಕೆಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯವೂ ಹೌದು. ಆಕೆಯ ಸ್ವಚ್ಛಂದ ಬದುಕಿಗೆ, ಜೀವನ ಶೈಲಿಗೆ, ಸಮಾಜದೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ರೀತಿಗೆ ಕೆಲವು ಮಿತಿಗಳಿವೆ. ಆ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಆಕೆ ತನ್ನನ್ನು ದುರ್ಬಲಳೆಂದು, ಒಂಟಿಯೆಂದು, ಅಸಹಾಯಕಳೆಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ.

ಪ್ರಯಾಣವೆಂದರೆ ಖುಷಿಯಿಂದ ಕಣ್ಣರಳಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರು, ಅದರಿಂದಾಗುವ ನೂರೆಂಟು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನೆನೆದು ಸತ್ವಹೀನರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅನಿವಾರ್ಯ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರೇ ದೂರದೂರಿಗೆ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಪಯಣಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಅಪ್ರಿಯ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಪುರುಷರು ಮನೆಯವರೆದುರು ಮಾತ್ರ ಶ್ರೀರಾಮಚಂದಿರರಂತೆ ವರ್ತಿಸಿ, ಅಪರಿಚಿತ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ದೃಷ್ಟಿ ಬೀರುವ, ಅವಕಾಶಕ್ಕಾಗಿ ಹೊಂಚುಹಾಕುವ, ಕುಚೋದ್ಯ ಮಾಡುವ, ಚುಡಾಯಿಸುವ ಗುಣವನ್ನು ರೂಢಿಸಿ ಕೊಂಡಿರುವುದು ಪ್ರಶ್ನಾರ್ಹ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಬಲ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಚಾರಿತ್ರಿಕ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಒಂದಿಷ್ಟು ಚಾಣಾಕ್ಷತೆಯಿದ್ದರೆ, ಯಾರಿಂದಲೂ ಅವರ ಕೂದಲು ಸಹ ಕೊಂಕಿಸಲಾಗದು.

♦ ಪ್ರಯಾಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ವೇಷಭೂಷಣಗಳೆಡೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನಕೊಡಿ. ಹೆಚ್ಚು ಮೈ ಕಾಣುವಂಥ, ಪಾರದರ್ಶಕ ತುಂಡು ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು, ಸಹಜವಾಗಿ ಓಡಾಡಿಕೊಂಡಿರಲು ತೊಂದರೆ ಮಾಡುವಂಥ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಡಿ. ತೋಳಿಲ್ಲದ, ಬೆನ್ನು ಕಾಣುವಂಥ ರವಿಕೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು, ಬಿಗಿಯಾದ ಉಡುಪು ಧರಿಸಿ, ವಿಪರೀತ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಸೀರೆಯನ್ನುಟ್ಟರೆ ಒಪ್ಪವಾಗಿ ನೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಸರಿಯಾಗಿ, ಸರಿಯಾದ ಪಿನ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪದೇ ಪದೇ ಗಂಡಸರು ತಮ್ಮ ದೇಹಸಿರಿಯತ್ತ ಕಣ್ಣಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೇನೋ ಎಂದು ಅತ್ತಿತ್ತ ನೋಡುವುದು, ಅವರು ನೋಡಿದ ನಂತರ ಸೆರಗು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಮುಖ ಊದಿಸುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ! ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಡಿಲವಾದ ಸಲವಾರ್-ಸೂಟ್ ಧರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಬೇಸಿಗೆಯ ಪಯಣವಾಗಿದ್ದರೆ ಹತ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತ.

♦ ಯಾರೇ ಅಪರಿಚಿತ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರೊಂದಿಗೆ ಅನವಶ್ಯಕ, ಅಧಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ತರವಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಕುರಿತು ಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ, ಸಂಪರ್ಕ ವಿಳಾಸ, ಯಾವ ಊರು, ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೊರಟಿದ್ದೀರಿ ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಕಂಡವರೆದುರು ಬಾಯ್ಬಿಡಬೇಡಿ.

♦ ಊಟ-ತಿಂಡಿ, ನೀರು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾರೇ ಏನೇ ಕೊಟ್ಟರೂ ನಯವಾಗಿ ನಿರಾಕರಿಸಿ. ಏನೋ ನೆಪ ಹೇಳಿ ಅವರು ಕೊಡುವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ತಿನ್ನದಿರುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

♦ ಪ್ರಯಾಣದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಶೆಯುಕ್ತ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಧೂಮಪಾನದ ಹವ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ, ಪ್ರಯಾಣದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅದರಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಉತ್ತಮ.

♦ ಸಮಯ ಕಳೆಯಲು ಓದುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಆದರೆ ಉತ್ತಮ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನೇ ಓದಿರಿ. ಸೆಕ್ಸ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಖಂಡಿತ ಓದಲೇಬೇಡಿ. ಪದೇ ಪದೇ ಎದ್ದು ಆಡ್ಡಾಡುವುದು, ಅತ್ತಿತ್ತ ಹೊರಳಾಡುವುದು ಮಾಡಿದರೆ ಜನರ ಗಮನ ನಿಮ್ಮತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಸುಂದರಿಯಾಗಿದ್ದರಂತೂ ಅವರು ತಕ್ಷಣ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

♦ ಯಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಯಾರಲ್ಲಿಯೂ ಭವಿಷ್ಯ ಕೇಳುವುದಾಗಲೀ, ನಿಮ್ಮ ಭಾಗ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಜ್ಯೋತಿಷಿಗಳೆದುರು ಕೈ ಚಾಚುವುದಾಗಲೀ ಮಾಡಬಾರದು.

♦ ಸೂಟ್‌ಕೇಸು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಚೈನಿನಿಂದ ಕಟ್ಟಿದ ಬೀಗ ಹಾಕಿ, ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ತಪ್ಪು.

♦ ತೀರಾ ಆವಶ್ಯಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿಯಿರುವ ದೊಡ್ಡ ಪರ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

♦ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ವಿಷಯಗಳು, ಮನಸ್ತಾಪಗಳು, ಸಾಂಸಾರಿಕ ಗೋಳುಗಳ ಗಂಟನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಬಿಚ್ಚಿ ಹರವಿಕೊಂಡು ಕೂತರೆ, ಅದು ಸುಖಕರ ಪ್ರವಾಸವಾಗುವ ಬದಲು 'ಬೋರಿಂಗ್ ಜರ್ನಿ' ಅನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತು, ದೂರದ ಪಯಣ, ಮೆತ್ತನೆಯ ಆಸನ, ತಂಪುಗಾಳಿ, ಪ್ರಯಾಣದ ಪ್ರಯಾಸ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳು ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವುದೆಂದರೆ ಎಲ್ಲ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸಬೇಕಾದುದು ಅತಿ ಅಗತ್ಯ. ಪಾರದರ್ಶಕ ಅಥವಾ ತುಂಡು ಉಡುಗೆ ತೊಡುಗೆಗಳು ಹಲವರಿಗೆ ಅಸಹ್ಯ ತಂದರೆ, ಕೆಲವರಿಗೆ ಸಹ್ಯವೆನಿಸಿ, ಕಾಮುಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉಡುಪಿನ ಮಾದರಿ ಯಾವುದೇ ಆಗಿರಲಿ. ಪೂರ್ಣ ಮೈಮುಚ್ಚಿ ಶಾರೀರಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆ ಹೊರಸೂಸುವಂತಿದ್ದರೆ ಸೂಕ್ತ. ಸುಖ ಪ್ರಯಾಣವು ಸಾಧ್ಯ.

♦ ನೀವು ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಪಯಣಿಸುತ್ತಿರುವಿರೆಂದು, ಆ ಕುರಿತು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಿರುತ್ಸಾಹವಿದೆಯೆಂದು, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಯಾರೆದುರೂ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸದಿರುವುದು, ಅವರ ಸಹಾನುಭೂತಿಗಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸದಿರುವುದು ಕ್ಷೇಮ.

♦ ನಿಮ್ಮ ಅಕ್ಕ-ಪಕ್ಕದ ಪ್ರಯಾಣಿಕರ ಮೇಲೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟಿರಿ. ಯಾರೋ ಸಹಯಾತ್ರಿ ಕುಡಿದಿದ್ದರೆ, ಸಿಗರೇಟಿನ ಹೊಗೆ ಉಗುಳುವವನಾಗಿದ್ದರೆ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕರ ಸಹಾಯ ಪಡೆದು ಸೀಟು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಯಾರೊಂದಿಗೂ ವಾದಕ್ಕಿಳಿಯಬೇಡಿ. ಬೇರೆಯವರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ, ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಬೇಡಿ.

♦ ಯಾವುದಾದರೂ ಪರಿವಾರದೊಂದಿಗೆ ಕೂತಿರುವುದು ಕ್ಷೇಮಕರ.

♦ ಆಭರಣಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ, ಎಲ್ಲರೆದುರು ಹಣದ ತೋರ್ಪಡಿಕೆ, ನಿಮಗೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಪಯಣಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ತಂದೊಡ್ಡಬಲ್ಲದು.

♦ ನಿಮ್ಮ ಹಾವ-ಭಾವದ ಜೊತೆ, ಇತರರ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನೂ ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ವರ್ತಿಸಿರಿ. ಸಹಜವಾಗಿ, ಗಂಭೀರವಾಗಿ, ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟೇ ಮಾತಾಡಿ. ಭಯಪಡಬೇಡಿ.

ಇವುಗಳನ್ನು ನೀವು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪ್ರಯಾಣಕ್ಕೆ ಹೊರಟಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಯಾರೂ 'Happy Journey' ಹೇಳಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ●

ಆಕಾರು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಪತ್ರಕರ್ತರ ಕ್ಯಾಮರಾಗಳು ಜಗಮಗಿಸುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲಿನ ವಿಐಪಿಗಳು ಕೆಳಗಿಳಿಯುತ್ತಲೇ ಅವರನ್ನು ಕಾಡಿಸುವ, ಪೀಡಿಸುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಂದ ಅವರ ಸಹನೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ, ಟ್ರಾಫಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾಗಿಬಂದ ನಿತ್ರಾಣ, ನಿದ್ದೆಯಿಲ್ಲದ ರಾತ್ರಿಗಳು, ತಲೆಯ ತುಂಬಾ ಗೊಂದಲ, ಮುಖದ ಮೇಲೊಂದು ಕೃತಕ ನಗೆ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಪಾರಾಗಿ ಹೋಗಬೇಕೆನ್ನುವ ಧಾವಂತ, ಜೊತೆಗೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಈಡೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನಪಡಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ, ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ದಿನ ಕೊನೆಯಾದರೆ, ದಿಂಬಿಗೆ ತಲೆಕೊಡಲು ಹಾತೊರೆವ ಮೈಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ಆತಂಕ, ಯೋಚನೆಗಳು, ಯೋಜನೆಗಳು, ಸಂಸಾರ, ಕರ್ತವ್ಯಗಳ ಕರೆಗಳಿಂದ ನಿದ್ದೆ



ಡಾ. ಪ್ರೇಮಲತಾ ಬಿ.

ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ

ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೆ ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರನ್ನು ಬುದ್ಧಿ ಸ್ಥಿಮಿತದಲ್ಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹುಚ್ಚರು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಮಾತಿನ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವವರಿಂದಲೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಮನೆಯ ಅಥವಾ ಕಛೇರಿಯ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ, ಆರ್ಥಿಕ ಅನಾನುಕೂಲತೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲತೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಹತೋಟಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಭಯ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಮನದಲ್ಲಿ ಅದುಮಿಟ್ಟ, ಹುದುಗಿದ ನೋವಿನ ನಿಟ್ಟುಸಿರು ತಮಗೆ ತಾವೇ ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣ ಎನ್ನಲಾಗದು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಸ್ವಗತದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದೆಂದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಉಪಶಮನ ನೀಡಿದಂತೆ.

ಹತ್ತದಿರುವ ರಾತ್ರಿಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಪ್ರಕೃತಿ ನಾಜೂಕಿನದಾಗುತ್ತಿರುವ ಈ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯಗಳು ಮಾತ್ರ ಏರುತ್ತಲೇ ಇವೆ! ಕಾರಣ, ಜಗತ್ತು ದಿನೇ, ದಿನೇ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದು.

ಇದರಿಂದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ ತೂಕಡಿಸುತ್ತಿದ್ದ ನಮ್ಮ ಮಾಜಿ ಪ್ರಧಾನಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಅತಿಸಾಮಾನ್ಯನ ಜೀವನ ಜಂಜಡಗಳವರೆಗೆ ಏರು-ಪೇರು ಉಂಟಾಗಿ ಆತನ ಘನತೆ, ಕಾರ್ಯವೈಖರಿ, ದಕ್ಷತೆಗಳು ಕುಗ್ಗುತ್ತಿವೆ. ಇವು ಆತನ ಹೆಸರನ್ನು, ಸಮಾಧಾನಚಿತ್ತವನ್ನು, ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತಿವೆ ಕೂಡ. ಇಂಥದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು, ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಅದು ಮನೆಯಲ್ಲಾಗಿರಲಿ, ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಫೀಲ್ಡ್‌ವರ್ಕ್ ಆಗಿರಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ರೀತಿ, ವಾತಾವರಣ ಮತ್ತು ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ನೀವು ಖುಷಿಯಿಂದ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾದೀತು.

ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ.....

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಐದಕ್ಕೇ ಎದ್ದು ಬೆಳಗಿನ ಕೆಲಸ, ಸ್ನಾನ, ತಿಂಡಿ, ಡಬ್ಬಿಗಳಿಗೆ ಅಡುಗೆ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಿ ಶಾಲೆಗೆ ಕಳಿಸುವುದು. ಹೊರಬಂದರೆ ಗಜಿಬಿಜಿಯಾಗಿರುವ ವಾಹನದಟ್ಟಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಕಿ.ಮೀ. ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿ, ಬಾಸ್‌ಗಳ, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ, ಕಿರಿಕಿರಿಗಳ ನಡುವೆ ಕೆಲಸಮಾಡಿ ಹೈರಾಣಾಗುವ ಒಬ್ಬ ಶ್ರೀಸಾಮಾನ್ಯನಿಗೆ, ದಿನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಮನೆಗೆ ಬರುವುದೂ ತ್ರಾಸದಾಯಕ ಕೆಲಸವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮತ್ತೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಅಗತ್ಯಗಳಿಂದ ಆತನ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಗಳು ದಿನೇ, ದಿನೇ ತೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತಿವೆ. ಹಿಂದೆ ಕೇಳಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಒತ್ತಡ (Stress) ಖಿನ್ನತೆ (Dipression) ನಿತ್ರಾಣ (Weakness) ರಕ್ತದೊತ್ತಡ (blood Pressure) ಹೃದ್ರೋಗಗಳು (Cardiac diseased) ಅವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ, ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವುದು ಎಷ್ಟು ಅಗತ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ



ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ, ದಿನದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಲೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಕಳೆದಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಆತ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುವಂತೆ ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳನ್ನು ಇತರೆ ಕೆಲಸಗಳಿಗಾಗಿ ವಿನಿಯೋಗಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಅದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇಂದು ಇನ್ನಿಲ್ಲದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಪಡೆದಿವೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ದೂರ ವಿರಲು ಕೆಲವು ಸರಳಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸೋದು ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿದೆ.

ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ

ಎದುರಿನಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದೆ ತಮಗೆ ತಾವೇ ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರನ್ನು ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹುಚ್ಚರು ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ, ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ನೀವು ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಉದಾ: ನೀವು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತಡವಾಗಿ ಹೊರಟು, ಜನದಟ್ಟಣೆ, ವಾಹನದಟ್ಟಣೆಯ ನಡುವೆ ಸಿಲುಕಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಏರುತ್ತಿದ್ದರೆ...........

ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹೊಳೆದದ್ದನ್ನು ಬಾಯ್ಬಿಟ್ಟು ನಿಮಗೆ ಮಾತ್ರ ಕೇಳಿಸುವಷ್ಟು ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಈಗಲೂ ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲಿರೆಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಸಾಂತ್ವನಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

''ಏನಾಯ್ತೀಗ, ಏನೂ ಆಗಿಲ್ಲ, ಎಲ್ಲ ಸರಿಹೋಗುತ್ತೆ, ಹೇಗಾದ್ರೂ ಸರಿಮಾಡ್ತೀನಿ, ಎಲ್ಲ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗೇ ಆಗುತ್ತೆ'' ಅಂತ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನೀವು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಕೂಡಲೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿರಾಳಗೊಳಿಸಬಲ್ಲದು!

ಹಾಗೇ ಬಿಟ್ಟಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡ, ನಿಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಸವಾರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ! ಮಿದುಳಿಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದೇ ಹೊಳೆಯದೆ, ನೀವು ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕುತ್ತೀರಿ.

''ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಏರುತ್ತದೆ, ಕೈ ಬೆವರುತ್ತದೆ, ಲ್ಯಾಕ್ಟಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪಿತ್ತಕೋಶ ಕಾದಿಟ್ಟ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಅಡ್ರಿನಲೀನ್ ರಸ ಪಂಪ್ ಮಾಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ತಟ್ಟನೆ, ಅರೆಕ್ಷಣ ನಿಮಗೆ ತಲೆ ಗಿರ್ರೆನ್ನುತ್ತದೆ'' ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಇದೇ ರೀತಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದು ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರತರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ ತರುವ ಯಾತನೆಗಳಿಗೆ ಶಬ್ದಗಳ ರೂಪುಕೊಟ್ಟು ಹೊರಹಾಕುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಬಲ್ಲದು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಹೀಗೆ ಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟದ್ದಾಗಲಾರದು.

ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ನೋಡಿ.....

ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧಾನವೆಂದರೆ, ಒತ್ತಡದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ನಿಮ್ಮದೇ ಲೋಕವೊಂದನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಬೇರೆಯ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಅಲ್ಪಕಾಲ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬಹುದು. ಇದನ್ನು ವಿಷುಯಲೈಸೇಷನ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳ ನಡುವೆ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಮನ ಸೆಳೆದಿದ್ದ ಜಲಪಾತವೊಂದನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಆ ಲೋಕದಿಂದ ಮರಳುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಏರಿದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯಬಡಿತ ಎಲ್ಲವೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಳಬರಬಲ್ಲದು.

ಫೋನ್ ಮಾಡಿ

ಒತ್ತಡದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಅಲ್ಪಕಾಲವೇ ಇದ್ದು, ನಿಮಗೆ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲಸ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ನೀವು ಪರಿಣತರಾಗದಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೋ, ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೋ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ಮಾತಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಆಗಿನ ತಕ್ಷಣದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರಬಹುದಾದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ವಿಷಯದ ಬದಲಾವಣೆ ಕೆಳತರಬಲ್ಲದು.

ಹಸಿವು ಹಿಂಗುವಷ್ಟು ಊಟ ಮಾಡಿ

ಒತ್ತಡವಿದ್ದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಹಸಿವೂ ಇದ್ದರೆ, ತಲೆ ಕೆಟ್ಟು ಹೋದೀತು. ಇಲ್ಲವೇ ಚಿಟ್ಟು ಹಿಡಿದೀತು. ತುಂಬಾ ಕೆಲಸಗಳಿದ್ದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಮತೂಕದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳಿವೆಯೇ ಎಂಬುದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ.

ಉದಾ : ಒಂದು ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ ಸಿರಿಯಲ್‌ಗಳು. ಇದರಲ್ಲೆಲ್ಲ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ನಂತರವೇ ನಿಮಗಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು ಕೂಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಅಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ನಿಮಗಾಗಿ ಒಂದಷ್ಟು ಸಮಯ.......

ಎಷ್ಟೆಲ್ಲ ಹೊಡೆದಾಡಿಕೊಂಡು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಜಾಗ ತಲುಪಿಯೇ ಬಿಡುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ, ಇದೀಗ ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಮೊದಲು, ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ನಿಮಗಾಗಿ ಕಾದಿಡಿ. ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ರೆಡಿಯಾಗಿ, ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಒಂದೆರಡು ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಕೈಕಾಲುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ನೀಡಿ, ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ತಲೆಯಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಸಂಕುಚಿಸಿ, ಸಡಿಲಬಿಡಿ. ಕಾಲುಗಳ ಬಳಿಗೆ ಬರುವ ವೇಳೆಗೆ, ನಿಮಗೆ

ಎಷ್ಟೋ ಆರಾಮವೆನಿಸೀತು.

ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸುವವರೆಗೂ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಿ, ಮನೆಗೆ ಹೊರಡುವ ಮುನ್ನ ಆಫೀಸಿನ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಆಫೀಸಿನಲ್ಲೇ ಬಿಟ್ಟು ನಿರಾಳವಾಗಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸಿ, ಮನೆತಲುಪಿ. ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತೂ ನಿರಾಳವಾದೀತು.

ಅಲ್ಲಿಯ ನಿಮ್ಮ ಖಾಸಗಿ ಬದುಕೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬೇಡುತ್ತದಲ್ಲ? ಅದಕ್ಕಾಗಿ.

೨

ನೀವು ಉತ್ತಮ 'ಬಾಸ್' ಆಗಬಲ್ಲಿರಾ?

ನಿಮ್ಮ ವೃತ್ತಿ ಬದುಕಿಗೆ ನಿಮ್ಮದೇ ಆದ ಆಫೀಸು ಕೋಣೆಯಿದ್ದು, ನಿಮ್ಮ ಕೈಕೆಳಗೆ ನಾಲ್ಕು ಜನರಿದ್ದು, ನಾಲ್ಕಂಕಿ ಸಂಬಳ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದೇ ನಿಮಗೆ ಎಲ್ಲ ಸೌಕರ್ಯ, ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಆಫೀಸಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾರದು. ಬದಲು, ನಿಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಹೊಣೆ, ದಕ್ಷತೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಗಟ್ಟಿಸಿ ಬೇಡುತ್ತದೆ, ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮಕ್ಕಿಂತ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ, ನೀವು ಸದಾ ವಿವೇಕವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಕೆಲಸಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂತಸ, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಿಂದ ಸಹಕಾರ, ಉತ್ತಮ ಹೆಸರು ಪಡೆಯಲು, ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೂಡ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿರಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಬೆಳಗ್ಗೆ ೯ರಿಂದ ಸಂಜೆ ೫ರವರೆಗಿನ ಆಫೀಸಿನ ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮದಾದರೆ, ಅಷ್ಟು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ, ನಿಮ್ಮ ಮೈ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ಕೊಡುವಂತಹ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಬಲಿಕೊಡುವುದು ಸರಿಯೆನಿಸದು. ಉತ್ತಮ ಆಸನ, ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳು, ಉತ್ತಮ ದೃಶ್ಯಗಳು. ಪೋಸ್ಟರ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಫೋಟೋಗಳು. . ಪಂಕ (ಫ್ಯಾನ್) ಒಂದಷ್ಟು ಹೂಗಳು. ಇಂತಹ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸನೀಡಬಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆಫೀಸಿನ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಇತರೆ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ, ಜಾಸ್ತಿ ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ, ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ.

ದೇಹಕ್ಕೆ ಆರಾಮ ನೀಡುವ ಖುರ್ಚಿ, ಕಂಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್ಸ್ ಇರುವ ವಿಶಾಲ ಟೇಬಲ್, ಬೆಳಕಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಲೈಟುಗಳು, ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಫ್ಯಾನ್, ಬೇಕೆಂದಾಗ ಸಿಗುವಲ್ಲಿ ಮಿಕ್ಕೆಲ್ಲ ಪೂರಕ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು. ತಲೆಯೆತ್ತಿದರೆ ಮುದನೀಡಬಲ್ಲ ದೃಶ್ಯಾವಳಿಗಳು, ಸುಗಂಧದ ಕಡ್ಡಿ ಅಥವಾ ಒಂದಷ್ಟು ಸುಂದರ ಹೂಗಳು, ಕುಡಿಯಲು ನೀರಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಇದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಗಂಟೆಗಳು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಬಲ್ಲವು.

ಈ ದಿನದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ಕೆಲಸಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನ ಹಾಕಿದರೂ ಸಾಕು, ನಿಮಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆಗದೇ ಉಳಿದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಮ್ಮ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಕೈಕೆಳಗಿನವರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ದೇಶನ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನೀವು ಒತ್ತಡದಡಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಹೀಗೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡುವಾಗ, ತುರ್ತು ಕೆಲಸಗಳಿಗಾಗಿ, ಅಗ್ರಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ಕೂಡ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲದು.

೧) ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿರಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ ನಿಮ್ಮದಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಕುರ್ಚಿಯನ್ನು ಟೇಬಲ್ಲಿಗೆ ಬಹು ಹತ್ತಿರವಾಗಿ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ನೇರವಾಗಿ ಕೂರುವುದು ಉತ್ತಮ.

೨) ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗುವಾಗ, ನಿಮ್ಮ ನಿತಂಬಗಳ ಭಾಗದಿಂದ ಮುಂದೆ ಬಗ್ಗುವುದು ಉತ್ತಮ, ಭುಜವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿ, ಕೂರುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಹಾನಿಕಾರಕ.

೩) ಬರೆಯುವುದಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಕಡತಗಳಿಗೊಂದು ಒರಗುಮಣೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೪) ಟೇಬಲ್ಲಿನ ಕೆಳಗೆ, ಪಾದಗಳಿಗಾಗಿ ಒಂದು ಸ್ಟೂಲ್ ಇದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ. ಆಯಾಸವೆನಿಸಿದಾಗ ಅದರ ಮೇಲೆ ಕಾಲಿನಿಂದ ಭಾರಹೇರಿ, ಒತ್ತಡ ಬಿಡುವುದು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೫) ಎರಡೂ ನಿತಂಬಗಳ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಹೇರಿ ಕೂರುವುದು, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಅಭ್ಯಾಸ.

೬) ಕಾಲಮೇಲೆ ಕಾಲು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕೂರುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನಹುರಿಗೆ ದುಪ್ಪಟ್ಟು ಒತ್ತಡ ಹೇರಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

೭) ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ತಿರುಗುವುದು, ಬಗ್ಗುವುದು, ಎದ್ದುಕೂರುವುದು, ಇತರೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಒಂದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕೂರುವುದು ದೇಹಕ್ಕೆ ತ್ರಾಸದಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

೮) ಬಿಡುವು ಸಿಕ್ಕಾಗ ಎದ್ದು ಒಮ್ಮೆ ಓಡಾಡುವುದು ಮತ್ತೂ ಉತ್ತಮ. ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಒಮ್ಮೆ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿ.

೯) ಹೀಗೆ ನಡೆಯುವಾಗ, ನಿಮ್ಮ ನಡಿಗೆಗೆ ವೇಗವಿರಲಿ, ಇದು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತಸಂಚಾರವನ್ನು ಅಧಿಕಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

೧೦) ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಕುರ್ಚಿಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

೧೧) ಆಗಾಗ ಕಣ್ಣುಚ್ಚಿ, ಕೆಲಕಾಲ ಕೂತು, ಮತ್ತೆ ಕೆಲಸ ಮುಂದುವರಿಸಿ, ಇದು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಒಳಿತು. ಅಥವಾ ಫೈಲ್, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣನ್ನು ದೂರದ ವಸ್ತುವಿನೆಡೆ ಹರಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಕಾಗದಗಳತ್ತ ನೆಡಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಕಛೇರಿ ಮತ್ತು ಅದರ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರವೂ, ನಿಮ್ಮ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ನಿಮಗೆ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡುವುದನ್ನಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ಮುಗಿಯಿತು. ನಿಮ್ಮ ನೆಮ್ಮದಿಗೆ ಪೆಟ್ಟುಬೀಳುತ್ತದೆ.

ಮನೆಬಿಡುವ ಮುನ್ನ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಟ್ಟು ಬನ್ನಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಅವರ ಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿ, ಅವರ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಊಹಿಸಿಕೊಂಡು ನೋಡಿ ನಂತರ ಅವರ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಿರಿ. ಸಜ್ಜನಿಕೆ ನಿಮ್ಮದಾಗಿರಲಿ. ಆದರೆ ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿರದಿರಲಿ. ಯಾವುದೇ ಅನೈತಿಕ ವ್ಯವಹಾರಗಳಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡದಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಿಂದ ಆದಷ್ಟೂ ದೂರವಿಡಿ.

ಯಾರ ಮೇಲಾದರೂ ಕೆಂಡಕಾರುವಾಗ, ಅದನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಕೋಪದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಲಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಇಂತಹ ಘಟನೆಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗೋ ಶಾಖ ನಿಮಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ ತಟ್ಟೀತು. ಜೋಕೆ!

೩

ಎಷ್ಟೆಲ್ಲ ಆರಾಮದಾಯಕ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೂ, ಕೆಲಸವೆಲ್ಲ ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ ನಿತ್ರಾಣವೆನ್ನಿಸುವುದು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿರುವವರೆಲ್ಲರ ಅನುಭವ.

ಒಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ತಾಣ ತಲುಪಿದ ನಂತರ, ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಇಳಿಸುವುದು

ಒಂದು ಕಲೆ. ಅದೊಂದು ಎರಡು ಹಂತದ ಕೆಲಸವೆಂದು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿರುವ ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

೧) ಒಂದಷ್ಟು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಗ್ಲೂಕೋಸನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳಿಗೆ ಒದಗಿಸುವುದು, ಮೊದಲ ಹಂತ.

ಕೆಲಸ ಮುಗಿದ ನಂತರ, ಒಂದು ಲೋಟ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಅಥವಾ ಸೇಬಿನಂತಹ ಒಂದು ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು, ಇಂತಹ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ನಿಮ್ಮ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಪೂರೈಸಬಲ್ಲವು. ಮೆದುಳು ವಿರಮಿಸಲು ತೊಡಗಬಹುದು.

೨) ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಕೆಲಕಾಲ ವಿರಮಿಸುವುದು, ಅಂದರೆ ಮಲಗುವುದು ಎಂದಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕನಿಷ್ಠ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಧ್ಯಾನಸ್ಥರಾಗಿ ಕೂರುವುದು, ಇಲ್ಲವೆ ಒಂದು ನಡಿಗೆ ನಡೆಯುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಎರಡನೆಯದು ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂಬುದು ಹೃದ್ರೋಗ ತಜ್ಞರ ಅಂಬೋಣ. ಇದೊಂದು ಸರಳ, ಸುಲಭ, ವ್ಯಾಯಾಮ.

ಒಂದಷ್ಟು ಸಂಗೀತವನ್ನೂ ಕೇಳಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ನಿಮಗೆ, ಅತಿಪ್ರಿಯವಾದ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಂತಹ ಯಾವ ಕೆಲಸವೂ ಇಲ್ಲವೆನಿಸಿದರೆ, ಹೊಸದೊಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ. ಅದರಿಂದ ಸಿಗುವ ಹೊಸ ಅನುಭವದ ಸವಿಯನ್ನು ಸವಿಯಿರಿ. ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ಇಡೀ ಜೀವನವೇ ಒಂದು ಅನುಭವವಲ್ಲವೇ?

೪

ದಣಿದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆರಾಮ ಹೇಗೆ?

ಇಡೀ ದಿನ ದುಡಿದು ಗೂಡು ಸೇರಿದ ನಂತರ ಕಾಲುನೋವೆಂದೋ, ತಲೆನೋವೆಂದೋ, ಸೊಂಟದನೋವೆಂದೋ, ಮೈಕೈ ನೋವೆಂದೋ ಮಲಗಿ ಕಾಲಕಳೆದುಬಿಡುವ ಜನರ ದೇಹ ಬಾಧೆಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ತಕ್ಷಣದ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಆರಾಮ ಸಿಗಲಾರದು.

ಬದಲಿಗೆ, ನಿಮಗಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾದಿರುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು, ಜನರನ್ನು ನೀವು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸೋಲುತ್ತೀರಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಸೇರಿದ ಜನ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ನೀವು ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ನೀಡುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂಬ ಭಾವನೆ ಬಂದು ಕಿರಿಕಿರಿಯಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು, ಅಪಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಂಡು ನಿಮಗೂ ರೋಸಿ ಹೋದೀತು. ಹಾಗೆಂದು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಬಂಡವಾಳವೇ ಆದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಎಷ್ಟೆಂದು ಶೋಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ?

ದುಡಿಯುವ ವರ್ಗವೆಂದೇ ಅಲ್ಲ, ಮನೆಯ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಗೃಹಿಣಿಗೆ ಕೂಡ ದಿನದ

ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ:

೧) ನಿಮಗಾಗಿ ೧೫-೨೦ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲವನ್ನು ಕಾದಿಡಿ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ತರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಕಳೆಯಿರಿ.
೨) ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಸದಾ ಹಿರಿಯರಾಗಬೇಡಿ. ಕೆಲಸಮಯ ನೀವೂ ಮಕ್ಕಳಾಗಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯಿರಿ.
೩) ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಮನಗಳ ತಂಪಿಗಾಗಿ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ಮೋಡಗಳನ್ನು ಕೆಲಕಾಲ ನೋಡುತ್ತಿರಿ.
೪) ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಹಾಡಿನ ಸಾಲನ್ನು ಗುನುಗಿಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿರಿ.
೫) ಓದು, ಬರಹ, ಟಿ.ವಿ. ವೀಕ್ಷಣೆ ಇಂಥವೇ ನಿಮ್ಮ ಆದ್ಯತೆಯಾದರೆ ಅದರಂತೆ ನಡೆಯಿರಿ.
೬) ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಘಟನೆಯೊಂದನ್ನು ಮತ್ತೆ - ಮತ್ತೆ ಮೆಲುಕು ಹಾಕಿ.
೭) ಆಳವಾದ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
೮) ತಂಪನೆಯ ಸಂಜೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿದಿರುವ, ಆಸಕ್ತಿಯಿರುವ ಆಟವೊಂದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಿ,
೯) ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ೧೦-೧೫ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
೧೦) ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದೆಡೆ, ಕೆಲಕಾಲ ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರಿ ಅಥವಾ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನಾಡಿಸಿ ನರ್ತಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿ. ಮರುಕ್ಷಣ ನೀವು ನಗುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ!

ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮೊದಲಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆರಾಮ ಸಿಗುತ್ತದೆಂದಾದ ಕೂಡಲೇ ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳು ತಂತಾನೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಈ ರೀತಿಯ ಆರಾಮಕ್ಕಾಗಿ ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ.

ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಅನುಭವ ಆಗಬಹುದು, ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ದೇಹದ ಆರಾಮಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಕೆಲವು ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮಗೆ ವಿಶೇಷ ಸಲಕರಣೆ, ಸೌಲಭ್ಯ ಅಥವಾ ಪಾಠಶಾಲೆಯ ಅಗತ್ಯವೂ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ.

ನಿಮ್ಮ ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಆರಾಮಕ್ಕಾಗಿ:

ನಿಮ್ಮ ಕೈಯನ್ನು ಎದೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಪಕ್ಕದ ಭುಜದ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದು ನೀವಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಕೈಗೆಟುಕುವಷ್ಟು ಭಾಗವನ್ನು, ಕಿವಿಯ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ, ಭುಜದವರೆಗೂ ತೀಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಅಂಗೈ ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳು ಪೂರ್ಣ ಚರ್ಮದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಮತ್ತೊಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಕೂಡ ಇದೇ ರೀತಿ ನೀವಿಕೊಳ್ಳಿ.

ತಲೆನೋವಿಗೆ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿನ ಆರಾಮಕ್ಕಾಗಿ:

ನಿಮ್ಮ ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ, ಅವು ಬೆಚ್ಚಗಾದ ನಂತರ, ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಎರಡೂ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಸರಿಸಿ ಕಿವಿಯ ಮೇಲ್ ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಒತ್ತಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಮತ್ತೆ ಮೂವತ್ತು ಸೆಕೆಂಡುಗಳು ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತೂ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ನೆತ್ತಿಯ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ಎಲ್ಲ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಗುಂಡಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ಇದೆಲ್ಲವನ್ನು ಕಾಳಜಿವಹಿಸಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡಿ.

ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ನಿಂತಿದ್ದರೆ, ಸೊಂಟನೋವಿಗಾಗಿ:

ನಿಮ್ಮ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ಚಾಚಿ, ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಹಿಂದಿನ ಸೊಂಟದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿರಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಣ್ಣ ವೃತ್ತಾಕಾರದಂತೆ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ. ಬೆನ್ನಹುರಿಯಿಂದ ಎರಡೂ ಕೈಗಳು ಒಂದಿಂಚು ದೂರಕ್ಕಿದ್ದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮದು ಕೈಗಳಿಂದ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ ಆಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಬಾಹುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕಾದೀತು.

ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳಿಗಾಗಿ:

ಮುಂಗೈ ಮಣಿಕಟ್ಟಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಅಂಗೈನಿಂದ ಒತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ (ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಬಳಸಿ) ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಕೈಯನ್ನು ಒತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕೈನ ಎರಡೂ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮೊಣಕಾಲಿನ ಕೆಳಗಿನ ಕಾಲಿನ ಹಿಂಭಾಗದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಆಡಿಸಿರಿ. ಅದೇ ರೀತಿ ತೊಡೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ನೀವಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತತ್‌ಕ್ಷಣದ ಉಪಶಮನ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿ ಕತ್ತು, ಭುಜ, ಪೂರ್ಣ ಬೆನ್ನು, ತೊಡೆಗಳು, ಕಾಲುಗಳು, ಬಾಹುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ತಮ್ಮ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಮೊದಲ ಹಂತ. ಮತ್ತು ಇದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ. ■

ಸಮ್ಮೋಹನ ಶಾಸ್ತ್ರ ಎಂದ ಕೂಡಲೆ ಬಹುಜನ ಅದೊಂದು ವಶೀಕರಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಶಕ್ತಿಯೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಸಮ್ಮೋಹನ ಶಾಸ್ತ್ರವೆಂಬುದು ಒಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಶಾಸ್ತ್ರ. ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಕೋಲಾಹಲ ಉಂಟುಮಾಡಿದ ಮಹಾಶಕ್ತಿವಂತ ಶಾಸ್ತ್ರವೆಂದು ಹೆಸರು ಪಡೆದಿದೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಉತ್ತರ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವ ಈ ಸಮ್ಮೋಹನಶಾಸ್ತ್ರ ಅಭ್ಯಸಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿ ಅನುಭವದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆಸಕ್ತಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಧೃಡವಾದ ಮನಸ್ಸುಹೊಂದಿದ ಯಾರಾದರೂ ಈ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಅನುಭವಿಕರಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.

ಸಮ್ಮೋಹನ ಪ್ರವೇಶ

ಸಮ್ಮೋಹನ ಶಾಸ್ತ್ರ ಭಾಗ - ೧

◆ ಕ್ಷಮಾ ಡಿ. ಮುರಗಾಲಿ

ಸಮ್ಮೋಹನ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಅತೀ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದ ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವ ಪವಿತ್ರ ಶಾಸ್ತ್ರ. ಇದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಒಂದು ಅಂಗ. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯಾ ಅಥವಾ ತ್ರಿಕಾಲ ವಿದ್ಯಾ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು.

ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧಕರು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಿ ಸಮ್ಮೋಹನ ಶಾಸ್ತ್ರ ಎಂದು ವಿಶ್ವದೆದುರು ತಂದರು.

ಈ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿ ಸಮ್ಮೋಹನ ಶಾಸ್ತ್ರವೆಂದು ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸಿದ ಶ್ರೇಯಸ್ಸು ಆಸ್ಟ್ರಿಯಾದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಡಾ. ಎಂಟನ್ ಮೆಸ್ಮರ್ ಅವರಿಗೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಮೆಸ್ಮೆರಿಜಮ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಡಾ. ಮೆಸ್ಮರರ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿದು ಬಂದ ಅಂಶವೆಂದರೆ - ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಾನವ ಜೀವಿಯಲ್ಲಿ ಚುಂಬಕೀಯ ಆಕರ್ಷಣ ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಆ್ಯನಿಮಲ್ ಮೆಗ್ನೆಟಿಜಂ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಡಾ. ಮೆಸ್ಸರರ ನಿಧನದ ನಂತರ ಈ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾದವು. ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯವನ್ನೂ ಪಡೆಯಿತು.

ಆ ನಂತರ ಈ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಸಿದ್ಧರು ಶ್ರಮಿಸಿದರು. ಮುಂದೆ ಈ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಹೆಸರೂ ಹಿಪ್ನಾಟಿಸಂ ಎಂದಾಯಿತು. ಈ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತಂದವರು ಡಾ. ಜೇಮ್ಸ್ ಬ್ರೆಡ್. ೧೮೪೦ರಲ್ಲಿ ಹಿಪ್ನಾಟಿಸಂ ಪ್ರಯೋಗ ಮೊದಲಬಾರಿಗೆ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗೆ ಬಂದಿತು. ಹಿಪ್ನಾಟಿಸಂ ಶಬ್ದ ಗ್ರೀಕ್ ಮೂಲದ್ದಾಗಿದೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ ನಿದ್ದೆ. ನಿದ್ದೆ ಇದರ ಅರ್ಥ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ನಿದ್ದೆ ಎಂದಲ್ಲ. ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕೃತ್ರಿಮ ನಿದ್ದೆಗೆ ಒಯ್ಯುವುದು ಇದರ ಆಂತರ್ಯ. ಈ ಆಯಾಮದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಸೂಚನೆಗಳಿಗೆ - ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕೃತ್ರಿಮ ನಿದ್ದೆಗೆ ಒಯ್ಯುವ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಹಿಪ್ನಾಟಿಸಂ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂತು.

ಸಮ್ಮೋಹನದ ಇತಿಹಾಸವು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದ್ದಾಗಿದೆ. ಇದರ ಇತಿಹಾಸವೂ ಗ್ರೀಕ್ - ಇಜಿಪ್ತ್‌ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತುಂಬ ಪ್ರಾಚೀನ



ವಾಗಿದ್ದುದು ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಗ್ರೀಕ್‌ನ ಟೆಂಪಲ್ ಆಫ್ ದ ಅಸರ್‌ಫಿ ಅಸ್ ದೇವಾಲಯದಲ್ಲಿ ಹಿಪ್ನಾಟಿಸಂ ಬಗ್ಗೆ ದಾಖಲೆಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಪ್ರಾಚೀನವಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಸಮ್ಮೋಹನ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಲು ಶ್ರಮಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಡಾ. ಮೆಸ್ಮರ, ಡಾ. ಬ್ರೆಡ್, ಡಾ. ಇಸಾಡೆಲ, ಡಾ. ಲಿಬಲ್ಟ್, ಪ್ರಾ. ಚಾರಕೋಟ, ಡಾ. ಸಿಗ್ಮಂಡ್ - ಫ್ರಾಯಡ್ ಪ್ರಮುಖರು. ಸಮ್ಮೋಹನವು ಒಂದು ಶಾಸ್ತ್ರವೆಂದು ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾನ್ಯತೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಇದೊಂದು ಮನಶಾಸ್ತ್ರವೆಂದೂ ಹೇಳಬಹುದು. ಮನಸ್ಸಿನ ಕೊರಗನ್ನು ನೀಗಿಸಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ನೀಡಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸುವ ಶಾಸ್ತ್ರ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಸಮ್ಮೋಹನ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಮನಸ್ಸು ಎರಡು ಪ್ರಕಾರದ್ದಾಗಿದೆ. ಬಾಹ್ಯ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಮನಸ್ಸುಗಳೆಂದು ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಸಮ್ಮೋಹನ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಾಹ್ಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಆ ಬಾಹ್ಯ ಮನಸ್ಸು ಆಂತರಿಕ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಹ್ಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮವು ಲುಪ್ತವಾಗಿ ಆಂತರಿಕ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಮುಂದಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಮ್ಮೋಹನ ನಿದ್ದೆಯ ಮೂರು ಅವಸ್ಥೆಗಳು:

೧) ಪ್ರಥಮ ಅವಸ್ಥೆ

೨) ಮಧ್ಯಮ ಅವಸ್ಥೆ

೩) ಗಾಢ ಅವಸ್ಥೆ

೧) ಪ್ರಥಮ ಅವಸ್ಥೆ :

ಈ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಶರೀರವು ಶಿಥಿಲವಾಗಿ ಮುಖವು ಭಾವನಾ ಶೂನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಂತೆ ಮಂಪರು ಕವಿಯುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ರ-ವಿಚಿತ್ರ ಸಂವೇದನಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣು ಭಾರವಾಗುತ್ತವೆ,

ಮನಸ್ಸು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗುತ್ತದೆ.

೨) ಮಧ್ಯಮ ಅವಸ್ಥೆ :

ಪ್ರಥಮ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಹೊರಡುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಶರೀರವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಿಥಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬಾಹ್ಯ ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣ ಲುಪ್ತವಾಗಿ ಆಂತರಿಕ ಮನದ ಕಾರ್ಯ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮನವು ಸಮ್ಮೋಹನ ತಜ್ಞರ ಸೂಚನೆ ಯಡೆಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆ ಎಂಬ ಸೂಚನೆ ಸಿಕ್ಕಾಗ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೇ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಂಪರು ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋಗಿ ಗಾಢವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಂಪರು ಗಾಢವಾಗುವುದೇ ಮೂರನೇ ಅವಸ್ಥೆ.

೩) ಮೂರನೆ ಅವಸ್ಥೆ :

ಈ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ವಿಷಯಗಳು ಕಿವಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೈಮೇಲೆ ಮಾಡು.... ಕಣ್ಣು ತೆರೆ.... ಎಂದಾಗ ಪ್ರಬಲ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದಲೂ ಆ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದೃಷ್ಟಿ-ಶ್ರವಣ-ರುಚಿ ಸ್ಪರ್ಶ ಮತ್ತು ಗಂಧ ಈ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಂವೇದನೆ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಭ್ರಮೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಎರಡನೆ ಮತ್ತು ಮೂರನೆ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಸಮ್ಮೋಹನಕ್ಕೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಮ್ಮೋಹನ ವಿಶೇಷ ತಜ್ಞರ ಹೊರತು ಬೇರಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮಾತು ಕೇಳಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇಳಿ ಬಂದರೂ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಆತ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಾರಂಭ ಹಾಗೂ ಅಂತ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಧನುಷ್ಯದ ಬಣ್ಣಗಳಂತೆ ಕಲಸು ಮೇಲೋಗರದಂತೆ ವಿಷಯಗಳು ಕಲಸಿ ಹೋಗಿರುತ್ತವೆ. ಮೊದಲಿನ ಅವಸ್ಥೆಯ ಸಮಯವನ್ನು ಸಮ್ಮೋಹನ ತಜ್ಞರೇ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬಂಧಿಸುವುದು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚುವುದು ಆಜ್ಞಾನುಸಾರವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಅವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

ಸಮ್ಮೋಹನಕ್ಕೊಳಗಾದ ಎಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಒಂದೇ ತೆರನಾದ ಪರಿಣಾಮವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಸೂಚನೆ, ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿ ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅವರು ಮಾತ್ರ ಈ ಶಕ್ತಿಯ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಈ ಪ್ರಯೋಗ ನಾಟುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು ಶೇಕಡಾ ೧೫ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಭಾವವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಶೇ. ೧೦ರಷ್ಟು ಜನರು ಕೇವಲ ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಶೇ.೩೫ ರಷ್ಟು ಜನರು ಗಾಢವಾಗಿ ಸಮ್ಮೋಹನ ಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದರೆ ಇನ್ನುಳಿದ ಶೇ. ೨೦ರಷ್ಟು ಇನ್ನೂ ಗಾಢವಾದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಶೇ. ೧೫ ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಬುದ್ಧಿ :

ಸಂಶಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿ-ಅವಿಶ್ವಾಸ ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಅಪಾರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಚಂಚಲ ಮನಸ್ಸಿನ - ತಾನೊಬ್ಬ ದೊಡ್ಡ ಮನುಷ್ಯ ಎನ್ನುವ ಅಹಂ ಇದ್ದ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿ ಈ ಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅಜ್ಞಾನಿಯಾದವ, ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಅಧಿಕಾರವೇಕೆ ? ಎನ್ನುವ ಕೀಳರಿಮೆ ಇದ್ದವರ ಮೇಲೆ ಈ ಪ್ರಯೋಗ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮ್ಮೋಹನ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಬಲವಾದ ಮಾನಸಿಕ ದೃಢತೆ ಸಹಯೋಗ-ಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸವುಳ್ಳವರು ಸಮ್ಮೋಹನ ವಿದ್ಯೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಲೋಕಕಲ್ಯಾಣ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅಂಧಶ್ರದ್ಧೆ -ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿ :

ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿಯ ಅರಿವಾಗದೆ ಅಂಧಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ಶಾಸ್ತ್ರ ಹಿಂದೆ ಉಳಿದಿದೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ರಹಸ್ಯವಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಸಮ್ಮೋಹಿನಿ ಎಂದರೆ ಜಾದೂಟೋ ಎಂಬಂತಾಗಿದೆ. ಇದೊಂದು ಯಂತ್ರ ತಂತ್ರದ ಒಂದು ಭಾಗವೆಂದೇ ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ವಿದ್ಯೆ ವಶೀಕರಣ ವಿದ್ಯೆ-ಇದರಿಂದ ಭೂತ ಪಿಶಾಚಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೇತಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ವಶದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಸಮ್ಮೋಹಿನಿ ತಜ್ಞರನ್ನು ಮಾಂತ್ರಿಕರೆಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳಿವೆ. ಸಮ್ಮೋಹಿನಿ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುವ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದಾಗ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದನ್ನು ಕಂಡಾಗ ನಗಬೇಕೋ ಅಳಬೇಕೋ ಅರಿಯದಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಅವರ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ನೋಡಿದವರು ಅವರನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸು

ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು ಹಾಗೂ ಎಲುವು

◆ ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿ ಮಠ

ಇತ್ತಿತ್ತಲಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಫ್ಯಾಶನ್ ಬರತೊಡಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಯುವಕ- ಯುವತಿಯರು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿ ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಹಲವಾರು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ನೀರು ಅವರಿಗೆ ಕೇವಲ ಕೈತೊಳೆಯಲು. ಈ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ನಮಗೆ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶದಿಂದ ಬಂದದ್ದು. ಒಂದೊಂದು ಪಾನೀಯಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ೧೦ ರೂಪಾಯಿ ಬಿದ್ದರೂ ಚಿಂತೆ ಇಲ್ಲ. ನೀರಿನ ಬದಲಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನೇ ಕುಡಿಯುವುದು ಕ್ಷೇಮವೆಂದು ಅವರ ಅನಿಸಿಕೆ.

ಆದರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡದ್ದೇ ಬೇರೆ. ಈ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಫೊಸ್ಪೆಟ್ ಅಂಶ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಎಲುವನ್ನು ತಲುಪಿ, ಅದರಲ್ಲಿಯ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕರಗಿಸಿ ಹೊರತರುತ್ತದೆ. ಹೊರಬಂದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡುವುದು. ಇದರಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ಎಲುವಿನ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿ ಎಲುವುಗಳು ಮೃದುವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮೃದು ಅಸ್ಥಿಯಿಂದ ಅದರ ತೊಡಕುಗಳಿಂದ ಬಳಲುವನು.

ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದೆರಡು ಬಾಟಲಿ ಪಾನೀಯ ಕುಡಿದರೆ ಹಾನಿ ತೋರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವರಂತೂ ದಿನಕ್ಕೆ ೮-೧೦ ಬಾಟಲಿ ಪಾನೀಯ ಕುಡಿಯುವ ಪರಿಪಾಠ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥವರಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು.

ಮೃದು - ಅಸ್ಥಿ ಎಲುವುಗಳು ಮಣಿದುಕೊಂಡು ಡೊಂಕಾಗಲು, ಮುರಿದು ಹೋಗಲು ಅನುವಾಗುತ್ತವೆ.

ವಾಗ ಇವರು ಹಿಪ್ನಾಟಿಸಂ ತಜ್ಞರು - ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬೆರಳ ಮೇಲೆ ಕುಣಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಪರಿಚಯಿಸಿದರೆ ತಜ್ಞನನ್ನು ಮುಖ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಅವನ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ನೋಡುವ ಧೈರ್ಯವೇ ಅವರಿಗುಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಗೌರವ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

''ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಟಿದ್ದೆ... ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಂದ. ನನ್ನ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ನೋಡಿದ. ನಾನು ಅವನನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಅವನ ಹಿಂದೆ ಹೋದೆ. ಅವನು ನನ್ನಲ್ಲಿದ್ದ ಹಣ, ಬಂಗಾರವನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಂಡ. ನನಗೇ ಏನೂ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ನಾನೆಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ, ಏನಾಯಿತು ಎಂಬ ಅರಿವಾಯಿತು.''

ಬ್ಯಾಂಕ್ ಕ್ಯಾಶಿಯರ್‌ಗೆ ಸಮ್ಮೋಹಿನಿ ಮಾಡಿ ಹಣದ ಬ್ಯಾಗ್ ಒಯ್ದರು - ಬ್ಯಾಂಕ್ ಲೂಟಿ ಮಾಡಿದರು. ''ಎಷ್ಟೊಂದು ಜನರು ಬಂದರು.... ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಮಾತಮಾತನಾಡುತ್ತ ನನ್ನನ್ನು ಸಮ್ಮೋಹಿನಿಗೊಳಿಸಿ ಅವರು ಹೇಳಿದಂತೆ ನಾನು ಕೇಳುವಂತೆ ಮಾಡಿದರು.... ಅವರು ಹೋದ ಮೇಲೆ ನನ್ನ ಹಣ, ದಾಗಿಣೆ ಹೋಗಿದ್ದು ಅರಿವಾಯಿತು. ಇಂಥ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಅಶಿಕ್ಷಿತರಿಂದ ಅಲ್ಲ ಸುಶಿಕ್ಷಿತರಿಂದಲೂ ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. ಇಂಥ ಹೇಳಿಕೆ ಬಾಯಿಂದ ಬಾಯಿಗೆ ಹರಡುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪುಕಾರ ಹಚ್ಚಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ ಚಿತ್ರವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಅದನ್ನು ತಿರುಚಿ ಸಮ್ಮೋಹಿನಿಯನ್ನು ಗಾಢವಾದ ಗೂಢವಾದ ರಹಸ್ಯವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಶಾಲೆ-ಕಾಲೇಜು-ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ತರುಣ-ತರುಣಿಯರು ಕಾಣೆ (ನಾಪತ್ತೆ) ಯಾಗುವುದು ತೀರಾ ಸಹಜ.... ಸಮ್ಮೋಹಿನಿಗೊಳಿಸಿ ಒಳ್ಳೆಯವರಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ವಶೀಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದೆಲ್ಲ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಕೇಳಿದಾಗ ಈ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಎಂಥ ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಅಂಧಶ್ರದ್ಧೆ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಈ ಅಂಧಶ್ರದ್ಧೆಯು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಲು ಕಥೆ, ಕಾದಂಬರಿ, ಟಿ.ವ್ಹಿ. ಸಿರಿಯಲ್-ಸಿನೇಮಾ, ದಂತಕಥೆ, ಚರ್ಚೆಗಳು ಮುಂತಾದ ವಿವಿಧ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಜನಮನಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿವೆ.

ಸಮ್ಮೋಹಿತಗೊಳ್ಳಲು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಮ್ಮೋಹನ ತಜ್ಞರ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ವಾಸ ಹುಟ್ಟಿಸಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತಾನು ಬಲವುಳ್ಳವ ನಾನು ಸಿದ್ಧ ಎಂದು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸಿನ ವಿರುದ್ಧ ಸಮ್ಮೋಹನ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಸಮ್ಮೋಹನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಕಡಿಮೆ ಎಂದರೂ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳಾದರೂ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವಾಗ ಸಮ್ಮೋಹನಗೊಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಇಲ್ಲವೆ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಬೆರೆಸಿ ಸಮ್ಮೋಹನ ಮಾಡುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ?

ವಿಸ್ಮೃತಿ ಪಲಾಯನ ಎಂಬ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ ಒಂದಿದೆ. ಈ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಮಧ್ಯಮಾವಸ್ಥೆ ಕಾಲದ ಸಂಗತಿಗಳು ನೆನಪಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಅತಿ ಕ್ವಚಿತ್ತಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವ ರೋಗ. ಈ ರೋಗದ ದುರುಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರೇಮ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದ ತರುಣ - ತರುಣಿಯರು - ಮರಳಿ ಬಂದಾಗ ಇದನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ದುಷ್ಟರು ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಅಪಹರಿಸಿದಾಗ ಅವರು ಮರಳಿ ಬಂದು ಅವಮಾನವಾಗಬಾರದೆಂದು ಇದನ್ನೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹಣ ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ - ಚಿನ್ನದ ಒಡವೆಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವವರ ಮೋಸದ ಜಾಲಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಬಿದ್ದವರು ತಮ್ಮ ಜಾಣತನದ ಅವಹೇಳನವಾಗಬಾರದೆಂದು ಇದನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಸಮ್ಮೋಹನಗೊಳಿಸಿ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಅನೈತಿಕ-ಗೈರು ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ತೀರ ತಪ್ಪು. ಮನಸ್ಸಿನ ವಿರುದ್ಧ ಸಮ್ಮೋಹನ ಗೊಳಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಆಕೆ ಸಮ್ಮೋಹನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದಳೆಂದೇ ತಿಳಿದರೂ ಆ ಪ್ರಭಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಆಕೆಯನ್ನು ಅನೈತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಎಳಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಇದಕ್ಕೆ ನಿಖರವಾದ ಉತ್ತರವಿಲ್ಲ. ಅವಳಿಗೆ ಮೈ ಮೇಲಿನ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಕಳಚಲು ಹೇಳಿದರೆ ಆಕೆ ಆ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆಕೆಯ ಆಂತರಿಕ ಮನಸ್ಸು ಜಾಗೃತವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಮೂರನೆ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಈ ಸೂಚನೆಯಿಂದ ಜಾಗೃತಳಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಅವಳ ಆಂತರಿಕ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಜ ಸ್ಥಿತಿಯ ವಿರೋಧಾತ್ಮಕ ಕೆಲಸವನ್ನು ಅವಳು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲವೆ ಆಕೆಯ ಸಮ್ಮೋಹನ ಅವಸ್ಥೆ ಭಂಗಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನೈತಿಕತೆಯ ಕಲ್ಪನೆ, ಸ್ಥಳ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನೂ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ವಿವಸ್ತ್ರಗೊಳ್ಳಲು ಕ್ಯಾಬ್ರೆ ಡ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಅಥವಾ ಚಿತ್ರಕಾರನ ಮಾಡೆಲ್‌ಗಳಿಗೆ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿದರೆ ಬಹುಶಃ ಅವರು ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಅವರಿಗೆ ಇದು ಅನೈತಿಕ ಎನ್ನಿಸಲಾರದು. ಹೀಗಿದ್ದ ಮೇಲೆ ಈ ಸಮ್ಮೋಹನದಿಂದ ಹಣ ದೋಚುವುದು ಚಿನ್ನದ ಒಡವೆಗಳನ್ನು ಅಪಹರಿಸುವುದು-ಮೋಸಗೊಳಿಸುವುದು-ಗೂಂಡಾಗಿರಿಗೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವೆ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನಬಹುದು.

(ಸಶೇಷ)

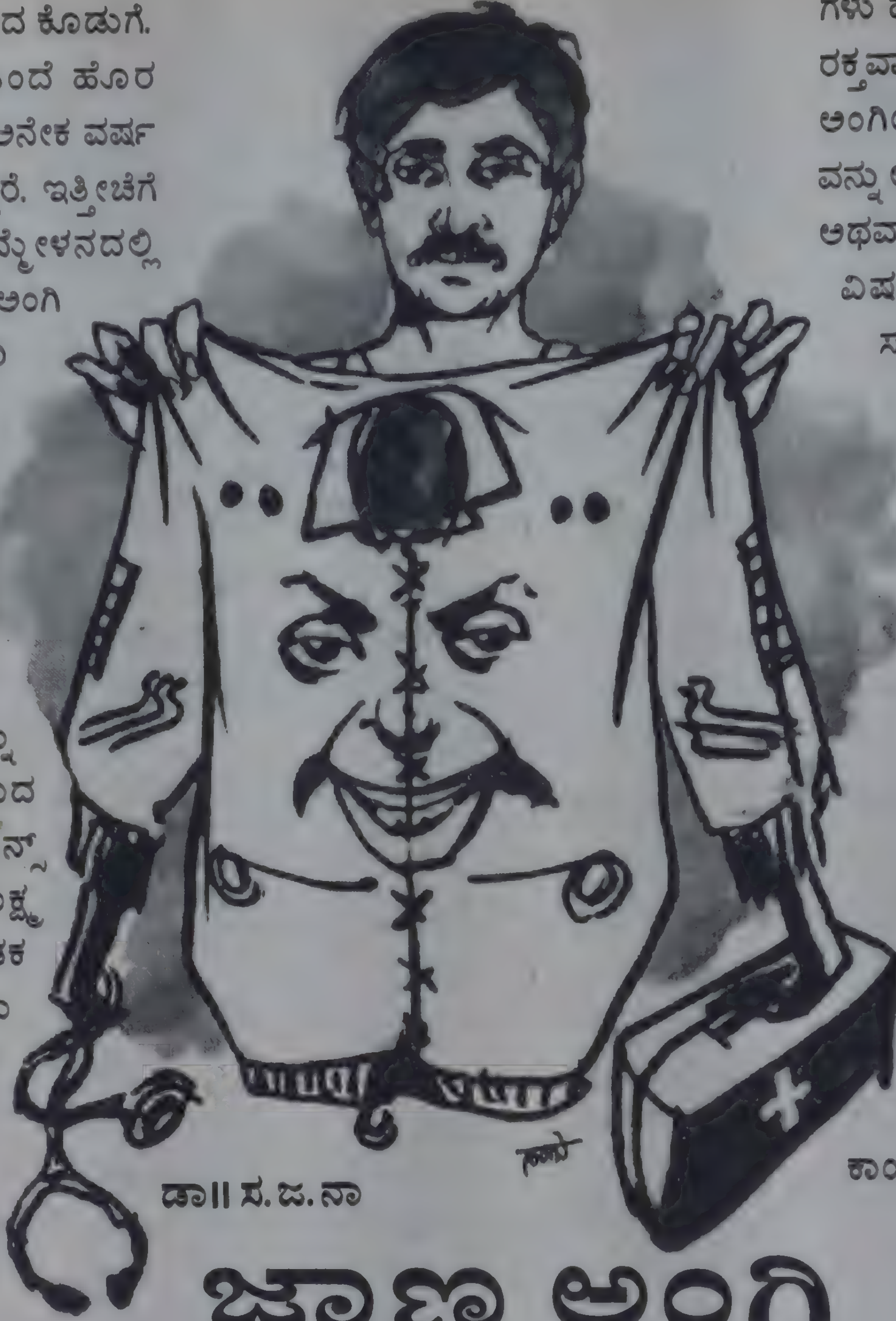
ಯಾವುದಾದರೊಂದು



ರಾಜಕಾರಣಿಯು ಭರ್ಜರಿ ಭಾಷಣ ಮಾಡ್ತಾ. ''ಈ ದೇಶದಿಂದ ಬಡತನ ಹೋಗಬೇಕಾದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?'' ಎಂದು ಗುಡುಗಿದರು.

ಆಗ ಗುಂಡ ತಣ್ಣಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿದ, ''ಈ ದೇಶದ ಎಲ್ಲ ಜನರಿಗೆ ಪ್ರಾಪರ್ಟಿ ಮಾಡಿಕೊಡಲು ಮಂತ್ರಿಗಿರಿ ಕೊಡಿಸಿ. ಇಲ್ಲವೇ ಈ ದೇಶದ ಎಲ್ಲ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಕಾಪರ್‌ಟಿ ಹಾಕಿಸಿ'' ಎಂದು ಕುಳಿತುಕೊಂಡನು.

- ಡಾ. ಬಿ.ಸಿ. ಕಾಂತರಾಜ್



ಡಾ|| ಸ.ಜ.ನಾ

ಜಾಣ ಅಂಗಿ

ಜಾಣ ಅಂಗಿ ಒಂದು ವಿಜ್ಞಾನದ ಕೊಡುಗೆ. ಇದು ಕೆಲವೇ ತಿಂಗಳುಗಳ ಹಿಂದೆ ಹೊರ ಬಂದಿದೆ. ಇದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅನೇಕ ವರ್ಷ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಿ ರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಜರುಗಿದ ಜಾಗತಿಕ ವೈದ್ಯರ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಅಂಗಿಯನ್ನು ಅಮೆರಿಕೆಯ ಮಿಲಿಟರಿ ವೈದ್ಯರು-ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೂ ಕೂಡಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಂಗಿಯ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ನೆಯ್ಯುವಾಗ, ನೂಲಿನೊಡನೆ ಫೈಬರ್ ಆಪ್ಟಿಕ್ ತಂತಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ತಂತಿಗಳಲ್ಲದೆ ಬಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಸಾವಿರಾರು ಸಂವೇದಿಕೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಮೀಟರ್ ಮೊದಲಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಾಧನೆಗಳೂ ಅಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನೋಡಲು ಇದು ಸಾದಾ ಬಟ್ಟೆಯ ಅಂಗಿಯಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ.

ಸೈನಿಕರು ಇದನ್ನು ಧರಿಸಿಕೊಂಡು ಯುದ್ಧಭೂಮಿಗೆ ಹೋದರೆ ಅವರೊಡನೆ ಒಬ್ಬ ಜಾಣ ವೈದ್ಯನೇ ಹೋದಂತೆ. ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಸೈನಿಕನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಗಾಯಗಳು ಆಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅವುಗಳ ಕಡೆಗೆ ಸೈನಿಕನ ಲಕ್ಷ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಒಂದು ಕೈ ಅಥವಾ ಕಾಲು ಕತ್ತರಿಸಿ ಹೋದರೂ ಅವನು ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಮರಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಅವನು ಹೋರಾಡುವನು. ಇಂಥ ನೂರಾರು ಘಟನೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಓದಿದ್ದೇವೆ. ಜಾಣ ಅಂಗಿಯು ಅವನ ದೇಹದ ಮೇಲಿದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಆದಕ್ಕೆ ಗಾಯದ ಭಾಗ, ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ, ಯಾವ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಗಾಯ ಆಯಿತು ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಗಾಯ ಯಾವ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ, ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಗಾಯವೋ ಅಥವಾ ಮರಣಾಂತಿಕವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಸೈನಿಕನ ಮೂಲ ಕಚೇರಿಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಸೈನಿಕನಿಗೆ ಬಂದೂಕಿನ ಗುಂಡು ಬಡಿಯಿತೆಂದು ತಿಳಿಯೋಣ. ಅಂಗಿಯು, ಎಷ್ಟು ಗುಂಡುಗಳು ಅವನ ದೇಹ ಸೇರಿದವು, ಗುಂಡುಗಳ ಗಾತ್ರವೇನು, ಗುಂಡುಗಳು ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೇರಿವೆ, ಎಷ್ಟು ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ವಿವರಗಳನ್ನು ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ರವಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲ ನಡೆಯುವುದು ಕೆಲವೇ ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ.

ಗಾಯಗೊಂಡ ಸೈನಿಕನ ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅಂಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತದೆ. ಸೈನಿಕನ ಹೃದಯ ಪ್ರತಿ ಮಿನಿಟಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಲ ಬಡಿಯುತ್ತದೆ ? ಅವನ ಉಸಿರಾಟ ಪ್ರತಿ ಮಿನಿಟಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಲ ನಡೆದಿದೆ, ಅವನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಪ್ರಾಣ ವಾಯುವು ಯಾವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬ ವಿವರಗಳನ್ನು ಅಂಗಿಯು ತಿಳಿದು, ಸುದ್ದಿ ತಲುಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಸೈನಿಕನು ಗಾಯಗೊಂಡು ಚಲಿಸಲಾಗದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಿದ್ದರೆ ಅವನು ನೆಲೆಯಿಂದ ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ, ಎಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಿರುವನೆಂಬುದೂ ಸಹ ಅಂಗಿಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ತಕ್ಷಣ ಇದನ್ನು ಸೈನ್ಯದ ಮೂಲ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಗಾಯದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು ಹರಿಯಬಹುದು. ಇಂಥ ಗಾಯಗೊಂಡ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು ರಕ್ತವನ್ನು ಸುರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅಂಗಿಯಲ್ಲಿಯ ಸಂವೇದಿಕೆಗಳು ರಕ್ತದ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ಗಾಯಗೊಂಡ ರಕ್ತವಾಹಿನಿ ಶುದ್ಧ ಅಥವಾ ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತವನ್ನು ಸುರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಸುರಿಸುತ್ತ ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪಿ ಬಿದ್ದಿರುವ ಸೈನಿಕ ಎಷ್ಟು ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಜೀವಿಸಿರಲು ಶಕ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಂದಾಜಿಸಿ, ಇಂತಿಷ್ಟೇ ಅವಧಿಯೊಳಗೆ ಅವನಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಸಿಗಬೇಕು ಎಂದೂ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಮಹತ್ವದ ವಿಷಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ತಿಳಿಸುವ ಅಂಗಿ 'ಜಾಣ ಅಂಗಿ' ಯೇ ನಿಜ.

ಈ ತರಹದ ಜಾಣ ಅಂಗಿಗಳು ಕೇವಲ ಸೈನಿಕರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಉಪಯುಕ್ತ ಎಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಈ ಅಂಗಿಯನ್ನು ಪೊಲೀಸ್ ಪಡೆಯುವರು, ಪರ್ವತಾರೋಹಿಗಳು, ಅಗ್ನಿಶಾಮಕ ದಳದವರು ಮುಂತಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಅಪಾಯದಿಂದ ತುಂಬಿದ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವವರು ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಕಂಡರೆ ಕಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಎಲ್ಲ ಕಲ್ಪನೆಗಳೂ ನಿಜವಾಗುತ್ತಿರುವವಲ್ಲ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. □

ಇಸಿಟಿ

ಇಸಿಟಿ ಇದು ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಯ ಹೆಸರಿನ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತರೂಪ. ಇದನ್ನು ಎಲಕ್ಟ್ರೊ ಕನ್‌ಕ್ಲೂಜಿವ್ ಥೆರಪಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಖಿನ್ನತೆಯಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಇಸಿಟಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನದ ಪ್ರಕಾರ ರೋಗಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಷಾಕ್ ಮೂಲಕ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿನ ಕಂಪನಗಳನ್ನು ಕದಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಾನುಸಾರ ಈ ಕಂಪನಗಳಿಂದ ಮೆದುಳು ಪುನರುತ್ತೇಜನಗೊಂಡು ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಭಾಗಗಳು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಡುವ - ಅತಿರೋಮತೆ

> ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ, ಅದರ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅತಿರೋಮತೆ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಉದಾ : ಅಪಸ್ಮಾರ ಹಾಗೂ ಟ್ರೈಜೆಮೈನಲ್ ನ್ಯೂರಾಲ್ಜಿಯ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಫೆನಿಟಾಯಿನ್, ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಮೈಸಿನ್ ಎಂಬ ಪ್ರತಿಜೈವಿಕವನ್ನೂ ಸಹ ಹಲವು ಸೋಂಕುಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ. - ಇವು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅತಿರೋಮತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

- ನಚಿಕೇತ

ಗಂಡಸರನ್ನು ನೋಡಿ.

ಅವನ ತಲೆಯ ತುಂಬಾ ಕೂದಲಿರುತ್ತವೆ. ತುಟಿಯ ಮೇಲೆ ಮೀಸೆ, ಗಲ್ಲ-ಗದ್ದದ ಮೇಲೆ ಗಡ್ಡ, ಎದೆ ಕೈಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ರೋಮರಾಶಿ, ಕೆಲವು ಗಂಡಸರ ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೂ ಕೂದಲು.......

ಹೆಂಗಸರನ್ನು ನೋಡಿ.

ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಜಲಪಾತದಂತೆ ಕಾಣುವ ನೀಳ ರೋಮರಾಶಿ. ತುಟಿಯ ಮೇಲೆ, ಗಲ್ಲ-ಗದ್ದಗಳ ಮೇಲೆ, ಎದೆ ಕೈಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂದಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಿವಿ, ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಕೂದಲು ಬೆಳೆದಿರುವ ಬಗ್ಗೆಯಂತೂ ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಇದು ತಿರುವುಮುರುವಾದರೆ......

ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ತಲೆದೋರುವುದುಂಟು !

ಎಲ್ಲ ಕಡೆ :

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಂಗೈ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಲನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಕಡೆ ರೋಮ ಕೂಪಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಗಂಡಸರೇ ಇರಲಿ ಹೆಂಗಸರೇ ಇರಲಿ, ಅವರ ದೇಹದ ಎಲ್ಲೆಡೆ ರೋಮಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಹಾಗೂ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ರೋಮಕೂಪಗಳು ಜಾಗೃತಗೊಂಡು, ರೋಮವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಕಾರ್ಯ-ನೇರವಾಗಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನಿನ ಅಧೀನದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ರೋಮಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಭ್ರೂಣ ಕೋಶ, (ಲಾನ್ಯುಗೋ) ಇದು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಭ್ರೂಣದ ಮೈಮೇಲೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೂ ಸಹ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಂಚಗಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೂದಲುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮೇಲೂ ಇಂತಹ ರೋಮಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಎರಡನೆಯದು ಬಲಿತ ಕೂದಲು. ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಭ್ರೂಣಕೋಶಗಳು ಸಿಕ್ಕಿ, ತೆಳುಗೂದಲು ಬಿರುಗೂದಲಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಅತಿರೋಮತೆ :

ಯಾವೊಬ್ಬ ಗಂಡಸೂ ಪರಿಪೂರ್ಣವಲ್ಲ. ಯಾವೊಬ್ಬ ಹೆಂಗಸೂ ಪರಿಪೂರ್ಣಳಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ಗಂಡಸನಲ್ಲಿ ಶೇ. ೯೮ ಪುರುಷತನವಿದ್ದರೆ ಉಳಿದ ಶೇ. ೨ರಷ್ಟು ಸ್ತ್ರೀತ್ವದಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲೂ ಸಹ ಶೇ. ೨ರಷ್ಟು ಪುರುಷತ್ವವಿರುತ್ತದೆ.

ಸ್ತ್ರೀತ್ವ-ಪುರುಷತ್ವಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿರುವ ಪುರುಷ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ತಮ್ಮ ಸಹಜ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕವಾದಾಗ ಅಥವಾ ಹಾರ್ಮೋನು ಪ್ರಮಾಣ ಉಚಿತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದು, ರೋಮ ಕೂಪಗಳ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸಂವೇದನೆ ತೀವ್ರವಾದಾಗ- ಅಲ್ಲಿರುವ ಭ್ರೂಣಕೇಶವು ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಬಲಿತ ಕೂದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಅನಗತ್ಯ ಕೂದಲು ಅತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ತುಟಿಯ ಮೇಲೆ ಮೀಸೆ, ಗಲ್ಲ-ಗದ್ದಗಳ ಮೇಲೆ ಗಡ್ಡ, ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂದಲು. ಸ್ತನತೊಟ್ಟಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಕೂದಲು, ಕೈಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂದಲು ಅತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ರೋಮ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಪುರುಷನಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅತಿರೋಮತೆ ಅಥವಾ ಹಿರ್ಸ್ಯೂಟಿಸಂ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಕಾರಣ :

ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನಿನ ಉತ್ಪಾದನೆಯು ಅಂಡಾಶಯ ಹಾಗೂ ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ವೈಪರೀತ್ಯ ಉಂಟಾದಾಗ, ಉದಾ - ಗಂತಿ ಬೆಳೆದಾಗ, ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನಿನ ಉತ್ಪಾದನೆ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಿರ್ಸ್ಯೂಟಿಸಂ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನ್ ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳಗೊಂಡಾಗ, ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಇತರ ಪುರುಷ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಉದಾ: ಧ್ವನಿ ಒಡೆಯಬಹುದು. ಭಗಾಂಕುರವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಪುರುಷನ ಶಿಶ್ನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಳೆಯಲೆತ್ನಿಸಬಹುದು. ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಉದುರಿ ಹೇಗೆ ನೆತ್ತಿ ಬೋಳಾಗುತ್ತದೆಯೋ, ಹಾಗೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲೂ ಆಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ, ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಗಂತಿಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ, ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಅತಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗಿ ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಚೋದಿಸಬಹುದು. ಆಗ ಅತಿ ರೋಮತೆ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಅಧಿಕ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನ್ ಸ್ತ್ರೀ ಸಹಜ ವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನು ಏರು-ಪೇರು ಮಾಡಬಹುದು.

ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಹಾಗೂ ಬಂಜೆತನ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಇವರಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಗಳು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ.

ತೀರಾ ತೀರಾ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ, ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಅದರ ಲಿಂಗವನ್ನು ಖಚಿತವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲು ತೊಂದರೆಯಾಗಿ, ಗಂಡು ಮಗುವನ್ನು ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿನಂತೆ ಬೆಳೆಸಿರಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಸಹಜ ರೋಮವಿನ್ಯಾಸ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಂಗ ಬದಲಾವಣಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೆರವಾದೀತು.

ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅತಿರೋಮತೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಕೆಲವು ಜನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅತಿರೋಮತೆ ಕಂಡುಬರುವುದುಂಟು.

ತಪಾಸಣೆ :

ಅತಿರೋಮತೆಗೆ ಕಾರಣವೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದಾಗ ಪರಿಹಾರ ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಮೊದಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರೋಗಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ದೈಹಿಕ ತಪಾಸಣೆಯನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಆನಂತರ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ರಕ್ತ ತಪಾಸಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿ ಅಥವಾ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಗಂತಿಗಳಿರುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಅಥವಾ ಸಿ-ಟಿ-ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

ಅತಿರೋಮತೆಗೆ ಗಂತಿಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತೆಗೆಯಬೇಕಾದೀತು. ಹಾರ್ಮೋನು ಏರು-ಪೇರಿನಿಂದ ಅತಿರೋಮತೆ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಹೈಡ್ರೋಕಾರ್ಟಿಸೋನ್, ಪ್ರೆಡ್ನಿಸಲೋನ್ ಅಥವಾ ಡೆಕ್ಸಮೆಥಸೋನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಅಂಡಾಶಯ ದೋಷಗಳಿದ್ದರೆ ಅವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಎಸ್ಟ್ರೋಜನ್, ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟರಾನ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಲ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನಿನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸ್ಪೈರನೋಲ್ಯಾಕ್ಟೋನ್‌ನಂತಹ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.

ಸುರೂಪತೆಗಾಗಿ, ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಲೇಖನರೂಪದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದ್ದೇವೆ. □

ಎಲ್ಲ ಹೆಂಗಸರ ಕನಸು...... ರೋಮರಹಿತ ದೇಹ!



✍ ರುಕ್ಮಾಂಗದ

ಪುರುಷನ ದೇಹ ರೋಮಭರಿತವಾಗಿರಬೇಕು. ಸ್ತ್ರೀಯ ಒಡಲು ರೋಮ ರಹಿತವಾಗಿರಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಅವರ ಸೌಂದರ್ಯ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ತೋರಿಕೆ (ಸೆಕ್ಸ್ ಅಪೀಲ್) ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಯಾಗಿ ಸಂವಹನಗೊಂಡೀತು. ಇದೆಂತಹ ವಿಪರ್ಯಾಸ ! ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ವಿಪರ್ಯಾಸದ ಸಂಗತಿ ಮತ್ತೊಂದಿದೆ. ಕೆಲವು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡ ಮೀಸೆಗಳು ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಒಡಲು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ರೋಮರಹಿತ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಬೇಡದ ರೋಮಗಳು ಮೀಸೆ ಗಡ್ಡಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ ಕೈಕಾಲು ಎದೆಗಳ ಮೇಲೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರು ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯಲಿ ಎಂದು ಎಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ! ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಮಹಿಳೆಯರು ಬೇಡದ ಕೂದಲನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಪಡುವ ಅವಸ್ಥೆ ವರ್ಣಿಲಸದಳ!

ಸ್ತ್ರೀ, ರೋಮರಹಿತ ಕಾಯ ತನ್ನದಾಗಿರ ಬೇಕೆಂದು ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾಳೆ. ಆ ರೋಮ ನಿವಾರಣೆಗೆ ನಾನಾ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ತಜ್ಞರು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನೋವನ್ನು ಸಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ

ಸ್ತ್ರೀ, ರೋಮರಹಿತ ಕಾಯ ತನ್ನದಾಗಿರ ಬೇಕೆಂದು ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾಳೆ. ಆ ರೋಮ ನಿವಾರಣೆಗೆ ನಾನಾ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ತಜ್ಞರು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನೋವನ್ನು ಸಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದನುಗುಣವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀ ತನಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ವಿಧಾನವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನೋವನ್ನು ಭರಿಸದ ಸುಕೋಮಲೆಯರು ಕ್ಷೌರ ಅಥವಾ ರೋಮನಿವಾರಕಗಳ ಮೊರೆ ಹೊಕ್ಕರೆ, ನೋವನ್ನು ಸಹಿಸಬಲ್ಲ "ಉಕ್ಕಿನ" ಮಹಿಳೆಯರು ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಕೂದಲನ್ನು ಕೀಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ದನುಗುಣವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀ ತನಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ವಿಧಾನವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನೋವನ್ನು ಭರಿಸದ ಸುಕೋಮಲೆಯರು ಕ್ಷೌರ ಅಥವಾ ರೋಮನಿವಾರಕಗಳ ಮೊರೆ ಹೊಕ್ಕರೆ, ನೋವನ್ನು ಸಹಿಸಬಲ್ಲ "ಉಕ್ಕಿನ" ಮಹಿಳೆಯರು ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಕೂದಲನ್ನು ಕೀಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸೌಮ್ಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ರೋಮರಹಿತ ಅವಧಿ ಹ್ರಸ್ವವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಠಿಣ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದಾಗ ರೋಮರಹಿತ ಅವಧಿ ತುಸು ದೀರ್ಘವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸೌಮ್ಯ ಹಾಗೂ ಕಠಿಣ ವಿಧಾನಗಳ ಸ್ಥೂಲ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಮುಂದೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರು ತಮಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ವಿಧಾನವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಗೃಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

೧) ಉಜ್ಜುವಿಕೆ:

ಉಪ್ಪುಕಾಗದವನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿರಬಹುದು. ಅಂತಹುದೇ ರಚನೆಯನ್ನುಳ್ಳ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಕೈಗವಸುಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕಾದ ರೋಮಗಳ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು. ಮೃದುವಾಗಿ ಪ್ರದಕ್ಷಣ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಉಜ್ಜಬೇಕು. (ಕ್ಲಾಕ್ ವೈಸ್) ನಂತರ ಅಪ್ರದಕ್ಷಣ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ (ಆಂಟಿಕ್ಲಾಕ್‌ವೈಸ್) ಉಜ್ಜಬೇಕು. ಘರ್ಷಣೆಗೆ ಸಿಕ್ಕ ಕೂದಲು ಕಿತ್ತು ಬರುತ್ತವೆ. ರೋಮ ನಿವಾರಣೆಯ ನಂತರ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಒದ್ದೆ ಟವಲಿನಿಂದ ಸುತ್ತಬೇಕು. ಉರಿ ಮತ್ತು ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಆರ್ದ್ರಕಾರಕಗಳನ್ನು (ಮಾಯಿಸ್ಚುರೈಸಿಂಗ್ ಏಜಂಟ್ಸ್) ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಕಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ರೋಮಗಳನ್ನು ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ನಿವಾರಿಸ ಬಹುದು.

ಉಪಯೋಗ : ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಖರ್ಚು ಕಡಿಮೆ. ಮಾಡುವುದು ಸರಳ ಹಾಗೂ ಸುಲಭ. ಅಷ್ಟು ನೋವಾಗದು. ತ್ವರಿತವಾಗಿ ರೋಮ ನಿವಾರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬಹುದು. ಈ ವಿಧಾನದ ಮೂಲಕ ರೋಮವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿದ ಮೇಲೆ, ಮತ್ತೆ ಅಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಕೂದಲು ಮೊದಲಿನಷ್ಟು ಬಿರುಸಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಉಜ್ಜುವಾಗ ಕೂದಲಿನೊಡನೆ ಹೊರಚರ್ಮದ ಹೊರಪದರವೂ ಕಿತ್ತು ಬರುತ್ತದೆ.

ತೊಂದರೆಗಳು : ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿರುವ ರೋಮಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿರುವ ರೋಮಗಳ ನಿವಾರಣೆ ಕಷ್ಟ.

ಮರುಬೆಳೆತ : ೧-೨ ವಾರಗಳವಧಿಯಲ್ಲಿ ರೋಮ ಮರುಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

೨. ಕ್ಷೌರ:

ಅನಗತ್ಯ ರೋಮಗಳನ್ನು ಕ್ಷೌರದ ಮೂಲಕ ನಿವಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ಸುಮಾರು ಶೇ. ೭೦ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಒಂದು ಅಂದಾಜು.

ರೇಜರ್ ಅಥವಾ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ರೇಜರ್ ಬಳಸಿ ರೋಮವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿಯೇ ವಿಶೇಷ ರೇಜರ್‌ಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಅಂಕುಡೊಂಕುಗಳಲ್ಲಿರುವ ರೋಮವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತೆಗೆಯಲು ಈ ವಿಶೇಷ ರೇಜರ್‌ಗಳು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಗಾಯಗಳಾಗುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಕಾಲು ಹಾಗೂ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿರುವ ರೋಮಗಳನ್ನು ರೇಜರ್‌ನಿಂದ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ರೇಜರ್‌ನಿಂದ ನಡೆಸುವ ಕ್ಷೌರವನ್ನು ಒಣವಿಧಾನ (ಡ್ರೈ ಮೆಥಡ್) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣ ಇಲ್ಲಿ ಸೋಪಿನ ನೊರೆಯನ್ನು ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ.

★ ಕ್ಷೌರ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಭಾಗವನ್ನು ಸೋಪು ಮತ್ತು ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.

★ ಶುಭ್ರ ಟವಲಿನಿಂದ ನೀರಿಲ್ಲದಂತೆ ಒರೆಸಿ ತೆಗೆಯಿರಿ

★ ಪೌಡರ್ ಹಾಕಿ

★ ವಿದ್ಯುತ್ ರೇಜರ್‌ನಿಂದ ಕ್ಷೌರ ಮಾಡಿ

★ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಅಥವಾ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಹಿಂಡಿದ ಟವಲನ್ನು ಸುತ್ತಿ

★ ಒಣಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿ. ಆರ್ದ್ರಕಾರಕ ಕ್ರೀಮನ್ನು ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ.

ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ರೇಜರಿನಿಂದಲೂ ಕ್ಷೌರ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಸೋಪಿನ ನೊರೆಯನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು 'ಆರ್ದ್ರವಿಧಾನ' (ವೆಟ್ ಮೆಥಡ್) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

★ ಕ್ಷೌರ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಭಾಗವನ್ನು ಸೋಪು ಮತ್ತು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ

★ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರನ್ನು ಒರೆಸಿ.

★ ಶೇವಿಂಗ್ ಕ್ರೀಮನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಹಚ್ಚಿ. ನೊರೆಯನ್ನು ಬರಿಸಿ, ನೊರೆ ೨ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಇರಲು ಬಿಡಿ.

★ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಶೇವ್ ಮಾಡಿ. ಉಲ್ಟಶೇವ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತಪ್ಪಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಕೂದಲು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುವ ಬದಲು, ಚರ್ಮದ ಒಳಗಡೆಗೆ ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸಬಹುದು.

★ ಕ್ಷೌರ ಮಾಡುವಾಗ ಗಾಯವಾದರೆ, ರಕ್ತ ನಿಲ್ಲುವವರೆಗೂ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ.

★ ಕ್ಷೌರದ ನಂತರ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಹಿಂಡಿದ ಟವಲನ್ನೂ ಸುತ್ತಬಹುದು.

★ ಕೊನೆಗೆ ಆರ್ದ್ರಕಾರಕವನ್ನು ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಬಹುದು.

ಉಪಯೋಗ : ಅಷ್ಟು ದುಬಾರಿಯಲ್ಲ. ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ ಸುಲಭ. ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಇತರರ ನೆರವು ಬೇಕಿಲ್ಲ. ನೋವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ತೊಂದರೆಗಳು : ಬಿಕಿನಿ ಧರಿಸುವವರಿಗೆ ಈ ವಿಧಾನ ಅಷ್ಟು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಮುಖದಲ್ಲಿ

ಬೆಳೆಯುವ ಕೂದಲನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಕ್ಷೌರವನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು. ಕ್ಷೌರದ ನಂತರ ಬೆಳೆಯುವ ಕೂದಲು, ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಗಾಢ ವರ್ಣವನ್ನು ತಳೆಯಬಹುದು. ತುದಿಗಳು ಚೂಪಾಗಿದ್ದು ಚುಚ್ಚಬಹುದು.

ಮರುಬೆಳೆತ: ೧-೨ ದಿನಗಳು.

೩. ರೋಮನಿವಾರಕ ಕ್ರೀಮುಗಳು :

ಈ ಕ್ರೀಮು-ಲೋಶನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಥಯೋಗ್ಲೈಕೇಟ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೂದಲನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇವನ್ನು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಅನಗತ್ಯ ರೋಮಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಬಳಸಬಹುದು. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಕೂದಲ ನಿವಾರಣೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಕ್ರೀಮುಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಕಂಕುಳು ಹಾಗೂ ಜನನಾಂಗಗಳ ಬಳಿಯಿರುವ ರೋಮಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಇವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಉಪಯೋಗ: ಅಷ್ಟು ದುಬಾರಿಯೇನಲ್ಲ. ಬಳಸುವುದು ಸರಳ ಹಾಗೂ ಸುಲಭ. ರೋಮನಿವಾರಣೆ ನೋವು ರಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ತೊಂದರೆಗಳು : ಥಯೋಗ್ಲೈಕೇಟ್ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಅಲರ್ಜಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ನಂತರವೇ ಇದನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲೂ ಕೂದಲು ಚರ್ಮದೊಳಗೆ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಹಾಗೆ ಬೆಳೆದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಗಂಟು ರೂಪುಗೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಕೀವು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವೈದ್ಯರ ನೆರವಿನಿಂದ ಈ ಗಂಟನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಮರುಬೆಳೆತ: ೩-೫ ದಿನಗಳು

೪. ಕೂದಲು ಕೀಳುವಿಕೆ :

ಅನಗತ್ಯ ರೋಮಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಹಲವು ಸಾಧನಗಳಿವೆ. ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಬಳಸಬಹುದಾದ 'ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ರೊಟೇಟರ್'ಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಸಾಧನದ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಲೋಹದ ಹಲ್ಲುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ಚರ್ಮದ ಬಳಿಗೆ ತಂದಾಗ, ಹಲ್ಲುಗಳು ರೋಮಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಬೇರುಸಮೇತ ಕಿತ್ತೊಗೆಯುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಏನೂ ಹಾನಿಯಾಗದು. ಆದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಡಗೈಯಿಂದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಜಗ್ಗಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಬಲಗೈಯಿಂದ ರೋಮವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ. ಆಗ ನೋವು ಅಷ್ಟಾಗಿ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಉಪಯೋಗ : ಈ ಸಾಧನವನ್ನು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಂಡೊಯ್ದು, ಬೇಕೆಂದ ಕಡೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಹುಟ್ಟುವ ಹೊಸಕೂದಲು ಮೊದಲಿನಷ್ಟು ದಟ್ಟವರ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಿರುಸಾಗಿಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ತೊಂದರೆಗಳು : ಇದು ನೋಯುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದೇ ಕೂದಲನ್ನು ಕಿತ್ತು ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುವುದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಕಾಲು ಮತ್ತು ಕಂಕುಳಲ್ಲಿರುವ ರೋಮಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.



ಮರುಬೆಳೆತ: ೨-೪ ವಾರಗಳು

ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

೧) ಕೂದಲು ಕೀಳುವಿಕೆ:

ಅನಗತ್ಯ ಕೂದಲನ್ನು ಚಿಮುಟದಿಂದ ತೆಗೆಯಬಹುದು ಇಲ್ಲವೆ ದಾರದ ನೆರವಿನಿಂದ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ದಾರವನ್ನು ಕೂದಲು ಸುತ್ತಲು ಸುತ್ತಿ ಎಳೆದಾಗ, ಕೂದಲು ಬೇರುಸಮೇತ ಕಿತ್ತು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಸೀಮಿತ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ರೋಮಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಉದಾ : ಹುಬ್ಬುಗಳನ್ನು ತಿದ್ದುವಾಗ ಚಿಮುಟವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲೊಂದು ಇಲ್ಲೊಂದು ಬೆಳೆದ ಬಿರುಗೂದಲನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಚಿಮುಟ/ದಾರವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಕೂದಲನ್ನು ಚಿಮುಟದಿಂದ ಕೀಳಬೇಕಾದರೆ ಖಂಡಿತ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನೋವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಸುಲಭ. ಕೀಳಬೇಕಾದ ಕೂದಲಿನ ಮೇಲೆ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ೧-೨ ನಿಮಿಷ ಇಡಿ. ಚರ್ಮ ತಣ್ಣಗಾಗಿ ಮರಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕೂದಲನ್ನು ಕಿತ್ತರೆ, ನೋವು ಅಷ್ಟಾಗಿ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.



ಉಪಯೋಗ : ಕೂದಲನ್ನು ಬುಡಸಮೇತ ಕೀಳುವುದರಿಂದ, ಕೂದಲು ಮರು ಬೆಳೆಯುವ ಅವಧಿ ದೀರ್ಘವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೊಸಕೂದಲು ಮೊದಲಿನಷ್ಟು ಬಿರುಸಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

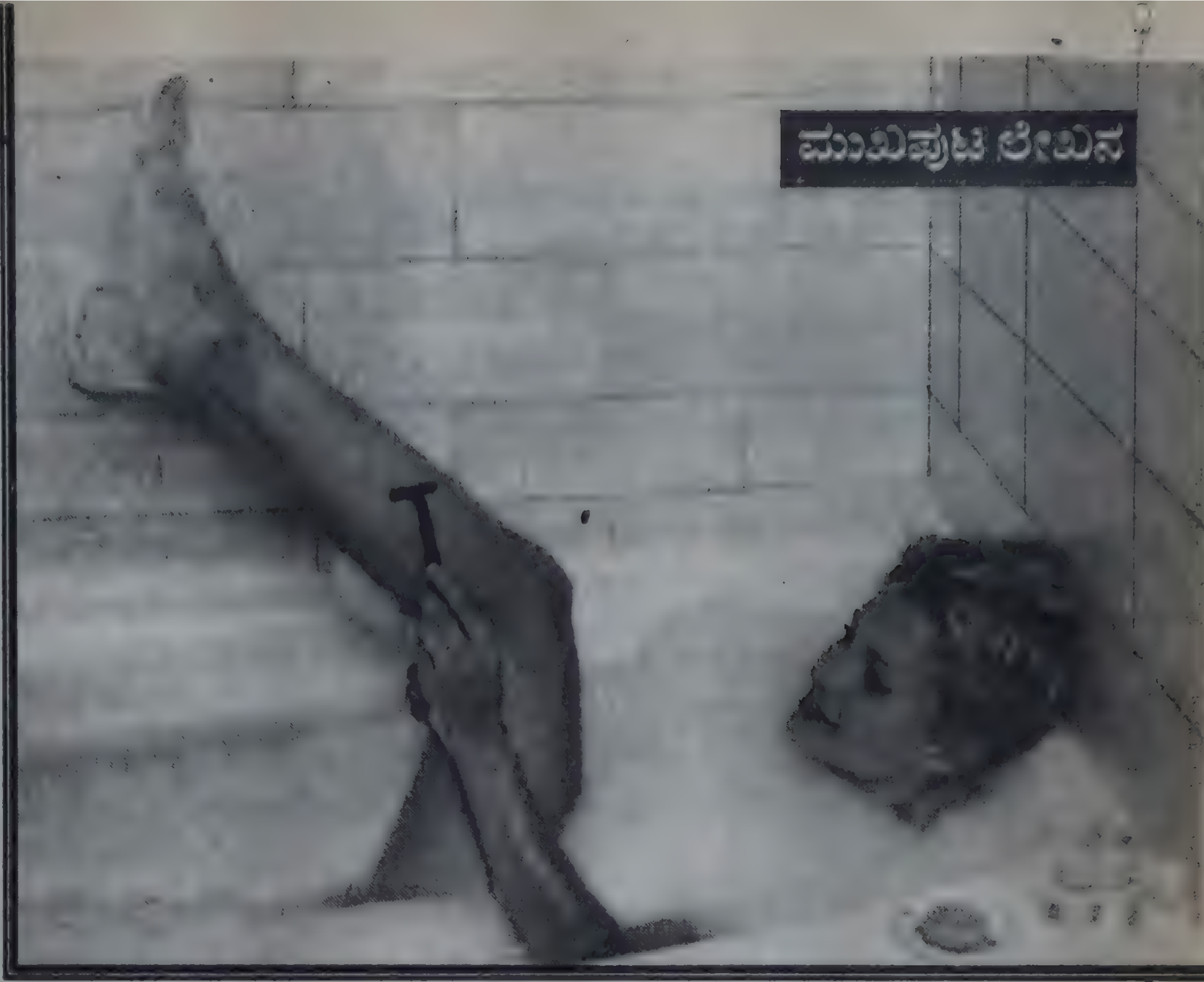
ತೊಂದರೆಗಳು : ವಿಸ್ತೃತ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಕೂದಲನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು ಕಷ್ಟ. ಹೊಸ ಕೂದಲು ಮೊದಲಿಗಿಂತಲೂ ದಟ್ಟ ಬಣ್ಣದೊಡನೆ ಹುಟ್ಟಬಹುದು. ಮರುಬೆಳೆತ : ೨-೪ ವಾರಗಳು

೨. ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ :

ಮೇಣವನ್ನು ರೋಮವಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಎಳೆದಾಗ, ಮೇಣದೊಡನೆ ಕೂದಲು ಬುಡಸಮೇತ ಕಿತ್ತು ಬರುತ್ತದೆ. ಮೇಣದಲ್ಲಿ ಜೇನು ಮೇಣ ಹಾಗೂ ರೆಸಿನ್‌ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಮೇಣದೊಡನೆ ಲನೋಲಿನ್‌ನನ್ನು ಸಹ ಬೆರೆಸುವುದುಂಟು.

ಈ ವಿಧಾನ ಕ್ಷೌರ ಅಥವಾ ರೋಮನಿವಾರಕ ಕ್ರೀಮುಗಳಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದದ್ದು. ಕೂದಲಿನ ಮರು ಬೆಳೆತ ತಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟುವ ಹೊಸ ಕೂದಲು ನಯವಾಗಿಯೂ, ಪೇಲವ ವರ್ಣದ್ದಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧಗಳಿವೆ.

★ ಹಾಟ್ ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ : ಮೇಣವನ್ನು ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಗಿಂತಲೂ ತುಸು ಕಡಿಮೆ ಡಿಗ್ರಿಗಳಷ್ಟು ಕಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಬಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಮೇಣ ಬೇಗನೆ ತಣ್ಣಗಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರೊಳಗೆ ಕೂದಲು ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮೇಣವನ್ನು ಎಳೆದಾಗ, ಅದರೊಡನೆ ಕೂದಲೂ ಕಿತ್ತು ಬರುತ್ತದೆ. ಜನನಾಂಗಗಳ ಬಳಿಯ, ಕಂಕುಳ ಹಾಗೂ ಕಾಲಿನ ಮೇಲಿರುವ ರೋಮಗಳನ್ನು ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಸ್ತನತೊಟ್ಟಿನ ಬಳಿ ಹಾಗೂ ಜನನಾಂಗಗಳಿಗೆ ತೀರಾ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಾರದು.



ಉಪಯೋಗ : ವಾರ್ಮ್ ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್‌ಗಿಂತಲೂ ಕೂದಲೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟು ನೋವಾಗದು.

ತೊಂದರೆಗಳು : ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸಲು ಕೂದಲು ಕನಿಷ್ಠ ೪ ಎಂ.ಎಂ. ಉದ್ದವಿರಬೇಕು. ಸ್ಟ್ರಿಪ್ ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್‌ಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಲಬೇಕು. ಕೂದಲು ಚರ್ಮದೊಳಗೆ ಬೆಳೆಯಬಹುದು.

ಮರುಬೆಳೆತ : ೨-೫ ವಾರಗಳು.

★ ಸ್ಟ್ರಿಪ್ ಅಥವಾ ವಾರ್ಮ್ ವ್ಯಾಕ್ಸ್ :

ಮೇಣವನ್ನು ಕಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅದ್ದುತ್ತಾರೆ. ಚರ್ಮವನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಜಗ್ಗಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಬಿಸಿಮೇಣ ಮೆತ್ತಿರುವ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಹರಡುತ್ತಾರೆ. ಮೇಣ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಗೈಯಿಂದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಒಮ್ಮೆಲೆ ಜಗ್ಗಿ ಎಳೆದು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಮೇಣ ಬಟ್ಟೆಯೊಡನೆ ಕೂದಲು ಬುಡಸಮೇತ ಕಿತ್ತು ಬರುತ್ತವೆ.

ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಅನಗತ್ಯ ರೋಮಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಮುಖ, ಹುಬ್ಬು, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ರೋಮಗಳನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಉಪಯೋಗ : ಹಾಟ್ ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

ತೊಂದರೆಗಳು : ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೂದಲು ಕನಿಷ್ಠ ೪ ಎಂ.ಎಂ. ಉದ್ದ ಇರಬೇಕು. ಕೂದಲು ಒಳ ಬೆಳೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಮರುಬೆಳೆತ: ೨-೫ ವಾರಗಳು.

★ ಕೋಲ್ಡ್ ವ್ಯಾಕ್ಸ್ :

ಮೊದಲೇ ಮೇಣ ಲೇಪನ ಹೊಂದಿದ ಬಟ್ಟೆಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಎರಡು ಬಟ್ಟೆಗಳ ನಡುವೆ ಮೇಣ ಲೇಪನವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಎರಡು ಅಂಗೈಗಳ ನಡುವೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಉಜ್ಜಿದಾಗ, ಬಿಸಿಗೆ ಮೇಣ ಕರಗಿ ಎರಡು ಬಟ್ಟೆಗಳು, ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ರೋಮಭರಿತ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹರಡಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒತ್ತಬೇಕು. ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅದೇ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿ ಜಗ್ಗಬೇಕು. ಕೂದಲು ಬುಡಸಮೇತ ಕಿತ್ತು ಬರುತ್ತದೆ. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅನಗತ್ಯ ಕೂದಲನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಉಪಯೋಗ : ಸರಳವಾಗಿ, ತ್ವರಿತವಾಗಿ ರೋಮಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ತೊಂದರೆಗಳು : ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನೋಯಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಲ ಕೂದಲು ಬುಡಸಮೇತ ಕಿತ್ತು ಬರುವ ಬದಲು ನಡುವೆಯೇ ತುಂಡಾಗಬಹುದು. ಆಗ ಅರೆಬರೆ ಕೂದಲು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಉಳಿದು ಅಸಹಜವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಮರುಬೆಳೆತ: ೨-೪ ವಾರಗಳು.

೩. ಸಕ್ಕರೆ ಲೇಪನ :

ಕಾರ್ಯ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಇದು ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮೇಣದ ಬದಲು ಶರ್ಕರ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದಂತೆ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮೊದಲು ಸಕ್ಕರೆ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಾಗೂ ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಒಂದು ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ. ನಂತರ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ಮಿಶ್ರಣದ ಬಿಸಿ ಒಂದೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಬ್ರಶ್ ನೆರವಿನಿಂದ ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ರೋಮಭರಿತ ಪ್ರದೇಶದ ಮೇಲೆ ತೆಳುವಾಗಿ ಲೇಪಿಸಿ (ನೆನಪಿಡಿ. ತೆಳುವಾಗಿಯೇ ಲೇಪಿಸಬೇಕು). ಆರಲು ಬಿಡಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಒಣಗಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೆ ಜಗ್ಗಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಸಕ್ಕರೆಯ ಹೆಪ್ಪಳಿಕೆಗೆ ಅಂಟಿರುವ ರೋಮಗಳು ಬುಡಸಮೇತ ಕಿತ್ತು ಬರುತ್ತವೆ.

ಉಪಯೋಗ : ಉಪಯೋಗ ಸುಲಭ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಮೇಣಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸಕ್ಕರೆ ಹೆಪ್ಪಳಿಕೆಯನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಮೇಣಕ್ಕೆ ಅಲರ್ಜಿ ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ ಇದು ಸೂಕ್ತ.

ತೊಂದರೆಗಳು : ನೋಯುತ್ತದೆ. ಕೂದಲು ನಡುವೆಯೇ ತುಂಡಾಗಬಹುದು.

ಮರುಬೆಳೆತ : ೨-೫ ವಾರಗಳು.

(೨೨ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಆಯ್ಕೆ ನಿಮ್ಮದು

ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿರುವ ರೋಮಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾದೀತು.

ಕಾಲು	: ಉಜ್ಜುವಿಕೆ, ಕ್ಷೌರ, ಹಾಟ್ ಮತ್ತು ಕೋಲ್ಡ್ ವ್ಯಾಕ್ಸ್ ಕ್ರೀಮುಗಳು, ಸಕ್ಕರೆ ಲೇಪನ, ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಡರ್ಮಲ್ ಸಿಸ್ಟಂ, ಇಪಲ್-ಪ್ರೊ ಸಿಸ್ಟಂ, ಮತ್ತು ಲೇಸರ್.
ಕಂಕುಳು	: ಕ್ಷೌರ, ಕ್ರೀಂ, ಹಾಟ್ ಮತ್ತು ಕೋಲ್ಡ್ ವ್ಯಾಕ್ಸ್, ಕೂದಲು ಕೀಳುವಿಕೆ, ಸಕ್ಕರೆ ಲೇಪನ, ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಡರ್ಮಲ್ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾಲಿಸಿಸ್, ಇಪಿಲ್-ಪ್ರೋ ಸಿಸ್ಟಂ, ಮತ್ತು ಲೇಸರ್
ತುಟಿ ಮತ್ತು ಗಲ್ಲ	: ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್, ಕ್ರೀಂ, ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾಲಿಸಿಸ್, ಇಪಿಲ್-ಪ್ರೋಸಿಸ್ಟಂ, ಚಿಮುಟ ಮತ್ತು ದಾರ.
ಜನನಾಂಗದ ಪ್ರದೇಶ	: ಹಾಟ್ ಅಂಡ್ ಕೋಲ್ಡ್ ವ್ಯಾಕ್ಸ್ ಕ್ರೀಂ, ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾಲಿಸಿಸ್.
ಸ್ತನತೊಟ್ಟು	: ಚಿಮುಟ, ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾಲಿಸಿಸ್.

ಹೆಂಗಂಡುಲಿಂಗ

ಗಡ್ಡ ಮೀಸೆ ಬಿಟ್ಟ ಹೆಂಗಸರು... ಕಾಡಿಗೆ ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಹಾಕಿದ ಗಂಡಸರು...

ಇದ್ದುದೆಲ್ಲವ ಬಿಟ್ಟು ಇರದುದರೆಡೆಗೆ
ತುಡಿವುದೇ ಜೀವನ
- ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ಅಡಿಗ

ಅತಿರೋಮತೆ - ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದು ಶಾಪ. ಎಲ್ಲ ದೇಶದ ಎಲ್ಲ ಜನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಸುಕೋಮಲತೆಯ ಸಂಕೇತ. ಅಂತಹವಳ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಆಕೆ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟ ಒಂದು ವಸ್ತುವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾಳೆ ಎಲ್ಲರೂ ಅವಳ ಮುಖವನ್ನು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ನೋಡುವವರೆ ! ಅಂತಹ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಲು ಹುಡುಗರು ಮುಂದೆ ಬರದಿರಬಹುದು.

ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಪುರುಷನ ರೀತಿಯ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವುದುಂಟು. ಇದಕ್ಕೆ ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಗಂತಿ, ಪೊಳ್ಳಾದ ಅಂಡಾಶಯ, ಆಂಡ್ರೊಜೆನ್‌ಗಳೆ ಕಾರಣ ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ದಿಟ್ಟತನದಿಂದ ಅತೀ ರೋಮತೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಬದುಕಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಗಡ್ಡ ಮೀಸೆಧಾರಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಕೌತುಕ ಕಾಲ ಬರಬಹುದು.

ಅತಿರೋಮತೆಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಪಡುವ ಪಾಡನ್ನು 'ರೋಮರಹಿತ ದೇಹ' ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಓದಿದ್ದೀರಿ. ರೋಮ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಚಿತ್ರಹಿಂಸೆಯನ್ನೂ ಸಹಿಸಲು ಸಿದ್ಧ. ಆದಕ್ಕಾಗಿ ಅಪಾರ ಹಣ, ಅಪರಿಮಿತ ಕಾಲ ವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥಮಾಡಲೂ ಹಿಂಜರಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ.....

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ದಿಟ್ಟೆದೆ ಯಿಂದ ಅತಿರೋಮತೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಸಹಜವಾಗಿ ಬದುಕಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಗಡ್ಡ ಮೀಸೆಧಾರಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣ ಬಹುದು. ಹುಡುಗಿಯರು ಪ್ಯಾಂಟುಧರಿಸಿ ಕೂದಲನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ನಮ್ಮ ಸಮಾಜ ಬೊಬ್ಬೆ ಹೊಡೆದು, ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯರ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದಿತು. ಈಗ ಹುಡುಗಿಯರೂ ಗಡ್ಡ ಮೀಸೆಧಾರಿಗಳಾಗಿ ಪ್ಯಾಂಟು ಧರಿಸಿ ಬೀದಿಗಿಳಿದರೆ ಗೊಂದಲ ಮತ್ತಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾದೀತು.

ಇರಲಿ......

ಗಡ್ಡಮೀಸೆಧಾರಿಣಿಯರ ಅನಿಸಿಕೆಗಳತ್ತ ತುಸು ಗಮನವನ್ನು ಹರಿಸೋಣ.

ಲೀಸ ಹಾಲ್ಸ್ : ಈಕೆ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಶೇಫೀಲ್ಡ್ ನಿವಾಸಿ. ವಯಸ್ಸು ೩೭. ವೃತ್ತಿ ಅಸ್ಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಆಸ್ತಿಯೋಪಥಿ) ಈಕೆ ತನ್ನ ಗಡ್ಡ ಮೀಸೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ನಿರಾಕರಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ಆಕೆಯ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿ.

''ನಾನು ಚಿಕ್ಕವಳಿದ್ದಾಗಿನಿಂದಲೂ ಅತಿ ರೋಮತೆ ನನಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಪಾಲಿಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಓವರಿ' ಎಂಬ ಅಂಡಾಶಯದ ತೊಂದರೆ. ಈ ತೊಂದರೆಯ ಕಾರಣ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದನೆ ಯಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಅತಿ ರೋಮತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ನನ್ನತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಸೋದರಿಯರು ಆರೋಗ್ಯ ವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಅತಿರೋಮವನ್ನು ಕ್ಷೌರ ಮಾಡುವಂತೆ ಸದಾ ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಆಗ ನನಗೆ ೨೧ ವರ್ಷ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನನ್ನ ಕಾಲು ಹಾಗೂ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಕೂದಲನ್ನು ಕ್ಷೌರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ೨೧ನೆಯ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಮೀಸೆಯು, ೨೩ ವರ್ಷಗಳಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಗಡ್ಡವೂ ಬೆಳೆಯ ಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಇವನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ನಾನು ಒಪ್ಪಲಿಲ್ಲ.

ಹುಡುಗಿಯೊಬ್ಬಳು ಮೀಸೆ ಧಾರಿಣಿಯಾ ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಈ ಸಮಾಜ ಕ್ಷಮಿಸ ಬಹುದೇನೋ! ಆದರೆ ಮೀಸೆ ಜೊತೆಗೆ ಗಡ್ಡ ಧಾರಿಣಿಯೂ ಆದರೆ ಈ ಸಮಾಜ ನಿಮ್ಮನ್ನು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತದೆ. ಗಂಡಸರೊಂದಿಗೆ ಸವಾಲು ಹಾಕಬಯಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದು ಭಾವಿಸು ತ್ತದೆ. ಜನ ತೀರಾ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ಟೀಕೆ ಮಾಡು ತ್ತಾರೆ. ಹೆರೆದುಕೋ ಎಂದು ಪುಕ್ಕಟ್ಟೆ ಸಲಹೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಕೇವಲ ಗಂಡಸರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಹೆಂಗಸರೂ ಕೊರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇವರ ಟೀಕೆ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ತಣ್ಣಗೆ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಾನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಗಡ್ಡ ಮೀಸೆ ನನ್ನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಿದ್ದ ಮೇಲೆ ನಾನೇಕೆ ಚಿಂತಿಸಲಿ ?



✍ ರುಕ್ಮಾಂಗದ

ನಾನು ಮದುವೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ನಾನೋರ್ವ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿ. ನನ್ನ ಈಗಿನ ಸಂಗಾತಿಗೂ ನನ್ನ ಹಾಗೆ ಗಡ್ಡ ಮೀಸೆಗಳಿವೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನನ್ನಂತಹ ಮತ್ತೋರ್ವ ಸಂಗಾತಿ ಮಾತ್ರ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಳು. ಗಂಡಸರಲ್ಲ.

ನನ್ನಂತಹ ಗಡ್ಡ ಮೀಸೆ ಧಾರಿಣಿಯರು ಹಲವರಿದ್ದಾರೆ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ನನಗೆ ಮಾತ್ರ ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಉದ್ದವಾಗಿರುವ ಗಡ್ಡ ಮೀಸೆಗಳಿವೆ. ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ನಾನೇ ಪರಿಹಾಸ್ಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ. ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಕ್ಷೌರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದೆಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ಲಾರಾ ಡೀನ್ : ಈಕೆ ಗ್ಲಾಸ್ಗೋವಾಸಿ. ವಯಸ್ಸು ೨೮ ವರ್ಷ. ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಛಾಯಾ ಗ್ರಾಹಕಿ. ಈಕೆಗೆ ಸೊಗಸಾಗಿ ಮೀಸೆ ಬೆಳೆದಿದೆ. ಮೀಸೆಧಾರಣೆಯಾಗಿ ಛಾಯಾಚಿತ್ರ ತೆಗೆಯಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ.

''ನನ್ನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಂಗಾರವರ್ಣದ ಕೂದಲಿವೆ. ಕೈಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ದಟ್ಟವರ್ಣದ ಕೂದಲಿವೆ. ಕೆನ್ನೆ ಮೇಲೆ ತುಟಿಯ ಮೇಲೆ ಈಗ ಕೂದಲು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ.

ನನಗೆ೧೨ ವರ್ಷಗಳಾದಾಗಲೇ ಮೀಸೆ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಆಗಿನಿಂದಲೇ ನಾನು ಬ್ಲೀಚ್ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಹುಡುಗರು ನನ್ನ ಮೀಸೆಯನ್ನು ನೋಡಿ ಅಣಕಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ರೇಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಗೋಳು ಹೊಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿರುವಾಗ ನಾನು 'ಎಲೆ ಕ್ಟ್ರಾಲಿಸಿಸ್'ಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾಲಿಸಿಸ್ ತುಂಬಾ ನೋಯುತ್ತದೆ. ದುಬಾರಿಯೂ ಕೂಡ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಕೂದಲನ್ನು ಹಾಗೇ ಬೆಳೆಯಲು ಬಿಟ್ಟೆ. ಈಗ ನಾನು ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಸಂಕುಚಿತ ಸಮಾಜವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಫ್ರಾನ್ಸಿನ ಮುಕ್ತ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ

ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇಲ್ಲಿಯ ಜನ ನನ್ನನ್ನು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಏನೂ ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ.

ನನ್ನ ಪುರುಷ ಗೆಳೆಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನನ್ನ ಮೀಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ನನ್ನ ಒಬ್ಬ ಗೆಳೆಯ ಮಾತ್ರ ತುಂಬಾ ಕೆಣಕುತ್ತಿದ್ದ. ನನ್ನ ಗಂಡ ಈ ಬಗ್ಗೆ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಹಾಗಿರುವಾಗ ನಾನೇಕೆ ಚಿಂತಿಸಲಿ?...... ಹಾಗೇ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತೇನೆ ಗಡ್ಡ ಮೀಸೆಗಳನ್ನು.....''

ಶಬಾನ ರೆಹಮಾನ್ : ಈಕೆ ಲಂಡನ್ನಿನ ವಾಸಿ. ವಯಸ್ಸು ೧೮. ಆರ್ಟ್ಸ್ ಅಂಡ್ ಡಿಸೈನ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ. ಈಕೆ ತನ್ನ ಮೀಸೆಯನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ.

''ನನಗೆ ಮೀಸೆ ಮೂಡಿದಾಗ ೧೪ ವರ್ಷಗಳ ವಯಸ್ಸು. ನಾನು ಪ್ಯಾಂಟು ಧರಿಸಿ, ದೊಗಳೆ ಶರ್ಟು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಗಂಡುಬೀರಿಯಂತೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಬಹಳ ಜನರು ನನ್ನನ್ನು ಹುಡುಗನೆಂದೇ ತಿಳಿದಿದ್ದರು. ಮೀಸೆ ಬೆಳೆದಾಗ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ನಾಚಿಕೆಯಾಗಿತ್ತು. ಮೀಸೆಯನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ..... ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ವಾಸ್ತವತೆಯನ್ನು ಮನಗಂಡೆ. ನಾನೇಕೆ ಹೆದರಿ ಬೆದರಿ ಕುಗ್ಗಬೇಕು ? ನನ್ನ ಮುಖದ ಮೇಲಿರುವ ಕೂದಲನ್ನು ನಾನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡೇ ಬಿಟ್ಟೆ!

ನನ್ನ ಅಕ್ಕನಿಗೂ ನನ್ನ ಹಾಗೆಯೇ ಮೀಸೆ ಇದೆ. ಅವಳು ಅದನ್ನು ಸದಾ ಬ್ಲೀಚ್ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ನನಗೂ ಬ್ಲೀಚ್ ಮಾಡುವಂತೆ ಬಲವಂತ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ನನ್ನ ಮೈ ಬಣ್ಣ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಪ್ಪಗಿದೆ. ಬ್ಲೀಚ್ ಮಾಡಿದಾಗ ನನ್ನ ಮೀಸೆಯೆಲ್ಲ ಕೆಂಚಗಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಿತ್ತು. ಕಪ್ಪುಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕೆಂಚು ಕೂದಲು ಬಹಳ ಕೆಟ್ಟದ್ದಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ನಾನು ಬ್ಲೀಚ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟೆ. ನಾನು ಮೇಕಪ್ ಸಹ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ದೇವರು ಕೊಟ್ಟಂತೆ ಇರಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ''

ತಾನ್ಯಾ ಜೋಸೆಫ್ : ಈಕೆ ಬರ್ಮಿಂಗ್ ನಿವಾಸಿ. ವಯಸ್ಸು ೩೫. ವೃತ್ತಿ ನರ್ತಕಿ. ಈಕೆ ತನ್ನ ಮೀಸೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಯಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ. ಮೀಸೆ ಸಹಿತ ಫೋಟೋ ತೆಗೆಯಲು ಅನುಮತಿಯನ್ನೂ ನೀಡಿದ್ದಾಳೆ.

''ನನ್ನ ಮೀಸೆಯೇನೂ ಅಷ್ಟು ದಟ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ. ನಾನು ಅದನ್ನು ಬ್ಲೀಚ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ, ಮತ್ತು ಮೇಕಪ್ ಸಹ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮೀಸೆ ಅಷ್ಟೇನು ಎದ್ದು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಮೀಸೆ ಕೂದಲು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲೇಬೇಕು. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ, ಋತುಬಂಧ ಬಂದಾಗ ಇಲ್ಲವೇ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಬಂದಾಗ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಏರು-ಪೇರಿನಿಂದ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ನನಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊದಲೇ ಬೆಳೆದಿದೆ. ಅಷ್ಟೆ.

ನನ್ನ ಮೀಸೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಇತರ ಹೆಂಗಸರು ವಟಗುಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಗಂಡಸರಂತು ನನ್ನ ಸಮೀಪ ಸುಳಿಯಲೂ ಹೆದರುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಪ್ರತಿ ೩ ವಾರಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬ್ಲೀಚ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಸಿಸ್ಸಿಗೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಕರೆಂಟ್ ಹಾಯಿಸಿದಾಗ ಮುಖದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಗಂಧೆಗಳು ಮೂಡಿದವು. ಹಾಗಾಗಿ ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟೆ.

ಈಗ ಮೀಸೆಯನ್ನು ಬ್ಲೀಚ್ ಮಾಡದೆ ಹಾಗೇ ಬಿಡಬೇಕೆಂದಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಗಂಡ ಆಕ್ಷೇಪಿಸಲಾರ ಎಂದೇ ಭಾವಿಸಿದ್ದೇನೆ......''

ಓದುಗರೇ ......

ಇದೆಂತಹ ವಿಚಿತ್ರ ವಿಶ್ವ!

ಮಹಿಳೆಯರು ಗಡ್ಡ ಮೀಸೆ ಬಿಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದರೆ, ಕೆಲವು ಗಂಡಸರು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮೇಕಪ್ ಧರಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನಷ್ಟು ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿ. ಸ್ನೋ, ಪೌಡರ್, ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್, ಕಾಡಿಗೆ... ಇವುಗಳ ಜೊತೆ ಚರ್ಮವನ್ನು ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವನ್ನಾಗಿಸುವ ಮಾಯಿಸ್ಚುರೈಸರ್ ಲೋಶನ್‌ಗಳು. ಸುಕ್ಕುತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರೀಮುಗಳು!........

'ನಾನು ತರುವ ಸಂಬಳ ನಿನ್ನ ಮೇಕಪ್ಪಿಗೆ ಖರ್ಚಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ' ಎಂದು ದೂರುವ ಗಂಡಂದಿರೇ ಮೇಕಪ್ ಧರಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದರೆ, ಎಂತೆಂತಹ ವಿಚಿತ್ರ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳಬಹುದು! ತುಸು ಆಲೋಚಿಸಿ.

ಇದು ಅ-ನ್ಯೂನ ಯುಗ. ಪುರುಷ ತಾನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ತನ್ನ ದೈಹಿಕ ಸೌಂದರ್ಯ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾನೆ. 'MDR' ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿದಾಗ ಪ್ರತಿ ೪ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಮೂವರು ತಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಸೌಂದರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು.

ಆದರೆ ಅತೃಪ್ತಿಗೆ ಪ್ರಸಾದನ (ಮೇಕಪ್) ಪರಿಹಾರ ನೀಡಬಲ್ಲದೆ?

ಫಿರ್ಯಾಲ್ ಅರ್ನೀಲ್ - ಓರ್ವ ಕೋಶ ಹಾಗೂ ಪ್ರಸಾದನ ತಜ್ಞ. ಇವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾದನ ಪುರುಷರ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧನೆಯಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆಯಂತೆ. ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಸಾದನದಿಂದ ಮುಖದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನೇ ಬದಲಿಸಬಹುದು. ನೆರಿಗೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಬಹುದು. ಕಣ್ಣ ಕೆಳಗೆ ಜೋಲುಬಿಟ್ಟ ಚರ್ಮವನ್ನು ಕಾಣದಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಹುಬ್ಬುಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಿ ಚಿಕ್ಕ ಕಣ್ಣುಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಜಾನ್ ರೈಟ್ ಓರ್ವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ನಟನೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಈತ ತನ್ನ ಮುಖ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸಿ ಹುಬ್ಬುಗಳನ್ನು, ಕಣ್ಣಂಚುಗಳನ್ನು ತೀಡಿ ತಿದ್ದಿದ. ಸ್ವಭಾವತಃ ಸೌಮ್ಯರೂಪದ ರೈಟ್‌ನ ಮುಖ ಒರಟಾದಂತೆ, ಆಕ್ರಮಣಶೀಲನ ನೋಟವನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟಿತು ಈ ಸರಳ ಪ್ರಸಾದನ.

ಆಂಟೋನ್ ವ್ಯಾಟ್- ಛಾಯಾಗ್ರಾಹಕನ ಸಹಾಯಕನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಈತ ಪ್ರಸಾದನ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಛಾಯಾಚಿತ್ರವನ್ನು ತೆಗೆಸಿಕೊಂಡ. ಅದನ್ನು ತನ್ನ ಗರ್ಲ್ ಫ್ರೆಂಡಿಗೆ ತೋರಿಸಿದ. ಅದನ್ನು ಆಕೆ ತುಂಬಾ ಮೆಚ್ಚಿ ಕೊಂಡಳಂತೆ. ವ್ಯಾಟ್ ತನ್ನ ಕೂದಲಿಗೆ ಬಂಗಾರವರ್ಣದ ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚಿದ್ದ. ಮುಖಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿ, ಹುಬ್ಬುಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಿ ಕಣ್ಣಂಚುಗಳಿಗೆ ಕಾಡಿಗೆ ತಿದ್ದಿ, ಕೃತಕ ರೆಪ್ಪೆಗೂದಲನ್ನು ಅಂಟಿಸಿ, ತುಟಿಗಳನ್ನು ಮಾಟವಾಗಿ ತಿದ್ದಿದ್ದ!

ಓದುಗರೇ!

ಪುರುಷರು ಮೇಕಪ್ ಧರಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ಸಂಭಾಳಿಸುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಲಾರದು. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೊರಬರಬಹುದು. ಅದೇನು ಕಷ್ಟವಾಗಲಾರದು. ಆದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಕಾಡಿಗೆ ಹರಡದಂತೆ ಕಣ್ಣುಜ್ಜುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ತುಟಿಗೆ ಹಚ್ಚಿದ ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಕೆಂಪು ಸದಾ ಸಮನಾಗಿ ಹರಡಿರಬೇಕು. ನವೆಯಾಯಿತೆಂದು ಮೂಗನ್ನು ಕೆರೆಯುವಾಗ ಮೂಗಿಗೆ ಮೆತ್ತಿರುವ ಬಣ್ಣ ಕಿತ್ತು ಬರಬಾರದು. ಹಾಗೆಯೇ ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಬಾತ್‌ರೂಮಿಗೆ ಹೋಗಿ ಮುಖ ಮೂತಿ ತಿದ್ದಿಕೊಂಡು ಬರಲು ಮರೆಯಬಾರದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಜಂಬದ ಚೀಲದ ತುಂಬ ಪ್ರಸಾದನ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಲು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಇದೆಲ್ಲವನ್ನು ಓದಿ ನಗಬೇಡಿ - ಇಂತಹ ದಿನ ಬರಲಾರದು ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಡಿ.......

ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಪೂರ್ವದ ಭಾರತೀಯರನ್ನೇ

ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಗಂಡಸರು ಉದ್ದನೆಯ ಕೂದಲು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದನ್ನು ಗಂಟುಕಟ್ಟಿ ಹೂ ಮುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಣೆಗೆ ಕುಂಕುಮವಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತ ಕಡಕು ಧರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು !...... ಈಗ ಕಾಲಚಕ್ರ ಉರುಳಿದೆ. ಉದ್ದನೆ ಕೂದಲನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಈಗ ಫ್ಯಾಶನ್ ಆಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಕಿವಿಗೆ ಒಂಟಿ ಓಲೆ ಧರಿಸುವುದು ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯ ವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಈಗ ಗಂಡಸರು ಕ್ಷೌರದ ನಂತರ ಆಫ್ಟರ್ ಶೇವ್ ಲೋಶನ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮುಖಕ್ಕೆ ಪೌಡರ್ ಸ್ನೋ ಹಾಕಲು ಮರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಸೆಂಟ್ ಸಹ ಕೆಲವರು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ಕಾಡಿಗೆ, ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಸಲಾರಂಭಿಸಬಹುದಲ್ಲ..

ಇನ್ನು ೧೫ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಗಂಡಸರೆಲ್ಲ ಪ್ರಸಾದನವಿಲ್ಲದೆ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡದ ಕಾಲ ಬರಲಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಪ್ರೊ. ಕಾಲಿಂಗ್ಸ್ !

ಎಲ್ಲ ಹೆಂಗಸರ ಕನಸು...... ರೋಮರಹಿತ ದೇಹ !

(೧೯ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

೪. ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾಲಿಸಿಸ್ :

ಎ) ಡಯಾಥರ್ಮಿ : ರೋಮಕೂಪದೊಳಗೆ ಒಂದು ಸೂಜಿಯನ್ನು ಚುಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಮೂಲಕ ಶಾರ್ಟ್‌ವೇವ್ ರೇಡಿಯೋ ಫ್ರೀಕ್ವೆನ್ಸಿಯನ್ನು ಹಾಯಿಸಿ, ರೋಮಕೂಪಕ್ಕೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ರಕ್ತನಾಳವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಾಜೂಕಿನ, ಶ್ರಮದಾಯಕ ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ-ಹಾಗಾಗಿ ಸೀಮಿತ ಪ್ರದೇಶದ ಕೂದಲನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಉಪಯೋಗ : ಕೂದಲು ನಾಶ ಶಾಶ್ವತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು

ತೊಂದರೆಗಳು : ನೋಯುತ್ತದೆ. ರೋಮಕೂಪ ಕೆಂಪಗೆ ಊದಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಮ್ಮೆಲೆ ಎಲ್ಲ ಕೂದಲನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಪದೇ ಪದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬರಬೇಕಾದೀತು. ಸ್ವಲ್ಪ ದುಬಾರಿ.

ಮರುಬೆಳೆತ : ಕೂದಲು ಮತ್ತೆ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಬೆಳೆದರೂ ೬ ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಾದರೂ ಬೇಕು.

ಬಿ) ಗ್ಯಾಲ್ವಾನಿಕ್ : ರೋಮಕೂಪದೊಳಗೆ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಚುಚ್ಚಿ, ಅದರ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯುತ್ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿದ್ಯುತ್ತು ರೋಮ ಕೂಪದಲ್ಲಿರುವ ನೀರು ಮತ್ತು ಲವಣಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವಬೀರಿ ಸೋಡಿಯಂ ಹೈಡ್ರಾಕ್ಸೈಡನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೂದಲನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಮುಖದ ಮೇಲೆ, ಎದೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಜನನಾಂಗಗಳ ಬಳಿಯಿರುವ ಕೂದಲನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಉಪಯೋಗ : ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಬೇಡದ ಕೂದಲನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ತೊಂದರೆಗಳು : ನೋಯುತ್ತದೆ. ಸುತ್ತ ಭಾಗ ಕೆಂಪಗೆ ಊದಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ದುಬಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿದು.

ಮರು ಬೆಳೆತ : ಕೂದಲು ಮತ್ತೆ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಿ.) ಮಿಶ್ರ ವಿಧಾನ : ಮೇಲಿನ ಎರಡೂ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬಳಸಬೇಕು. ತುಟಿಯ ಮೇಲಿರುವ ಜನನಾಂಗದ ಬಳಿಯ ರೋಮಗಳನ್ನು ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಉಪಯೋಗಗಳು : ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವಕಾರಿ. ನೋವು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ.

ತೊಂದರೆಗಳು : ಸುತ್ತ ಭಾಗ ಊದಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಗುಂಗುರು ಕೂದಲನ್ನು (ಆಫ್ರಿಕನ್ನರಿಗೆ ಇರುವಂತಹ ಗುಂಗುರು ಕೂದಲು) ನಿವಾರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ.

ಮರುಬೆಳೆತ : ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ೧ ಬಾರಿಯಾದರೂ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು.

ಡಿ.) ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಲೈಸ್ಡ್ ಟ್ವಿಜ್ಜರ್ಸ್ :

ಮೊದಲು ಒಂದು ಲೇಪನವನ್ನು ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಆ ಕೂದಲನ್ನು ಚಿಮುಟದಿಂದ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆಮೇಲೆ ಅದರ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯುತ್ತನ್ನು ಹಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಿದ್ಯುತ್ತು ರೋಮಕೂಪವನ್ನು ತಲುಪಿ ಸೋಡಿಯಂ ಹೈಡ್ರಾಕ್ಸೈಡನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಕೂದಲನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನದ ಮೂಲಕ ತುಟಿ, ಗಲ್ಲಗಳ ಮೇಲಿನ ಕೂದಲನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಗುಂಗುರು ಕೂದಲನ್ನೂ ಸಹ ಇದರಿಂದ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಉಪಯೋಗ : ಈ ಮೊದಲು ತಿಳಿಸಿದ ವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಇದು ನೋವು ರಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ತೊಂದರೆಗಳು : ಮೇಲಿನ ೩ ವಿಧಾನಗಳಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಇರದಿರಬಹುದು.

ಮರುಬೆಳೆತ : ಕೂದಲು ಮತ್ತೆ ಬೆಳೆಯದು. ಆದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ೧೨ ಸಲ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಇ) ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಡರ್ಮಲ್ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾಲಿಸಿಸ್ :

ಹತ್ತಿ ತುದಿಯಿರುವ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡುಗಳ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯುತ್ತನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ರೋಮಕೂಪಕ್ಕೆ ಹಾಯಿಸಬಹುದು. ವಿದ್ಯುತ್ ವಹನಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಜೆಲ್ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲು ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಮೂಲಕ ಸಾಧ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಕೂದಲನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅನಂತರ ವಿದ್ಯುತ್ತನ್ನು ಹಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಸತ್ತ ಕೂದಲನ್ನು ಚಿಮುಟದಿಂದ ಕಿತ್ತೆಸೆಯಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ತಂತಾನೆ ಉದುರಲು ಬಿಡಬಹುದು.

ಉಪಯೋಗ : ನೋವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ತೊಂದರೆಗಳು : ಚರ್ಮ ಕೆಂಪಗಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಕೂದಲನ್ನು ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ನಿವಾರಿಸಲು ಕಷ್ಟ, ದುಬಾರಿ.

ಮರುಬೆಳೆತ : ಇಲ್ಲ.

೫. ಇಪಿಲ್-ಪ್ರೋ ಸಿಸ್ಟಂ :

ಇಲ್ಲಿ ಶ್ರವಣಾತೀತ ಧ್ವನಿ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಚಿಮುಟದ ಮೂಲಕ ಹಾಯಿಸಿ, ರೋಮಕೂಪಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಖ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ರೋಮಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಉಪಯೋಗ : ಅಷ್ಟಾಗಿ ನೋವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತೃತ ಪ್ರದೇಶದ ರೋಮಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಚರ್ಮ ಕೆಂಪಗಾಗಿ ಊದಿಕೊಳ್ಳದು.

ತೊಂದರೆಗಳು : ತೀರಾ ದುಬಾರಿ.

ಮರುಬೆಳೆತ : ಇರದು, ಆದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

೬. ಲೇಸರ್ :

ರೋಮ ನಿವಾರಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ವಿಧಾನ. ರೂಬಿ ಲೇಸರನ್ನು ಹಾಯಿಸಿದಾಗ, ರೋಮಕೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಬಣ್ಣ (ಪಿಗ್‌ಮೆಂಟ್) ಅದನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಮಕೂಪ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ರೋಮವನ್ನು ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಉಪಯೋಗ : ನೋವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಕೂದಲನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ತೊಂದರೆಗಳು : ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಕೂದಲು ಅದಷ್ಟು ಕಪ್ಪಾಗಿರಬೇಕು. ಮರುಬೆಳೆತ : ಇಲ್ಲ.

ಬೆವರು ಬೆವರೆಂದು ದೂರದಿರು

• ನಚಿಕೇತ

೧೧. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಬೆವರು ಗ್ರಂಥಿಗಳಿವೆ.

ನಿಜ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೩೦ ಲಕ್ಷ ಬೆವರು ಗ್ರಂಥಿಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ. ಬಿಡುಸುರಿಕ (ಅಪೋಕ್ರೈನ್) ಮತ್ತು ಹೊರ ಸುರಿಕ (ಎಕ್ರೈನ್). ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೊರ ಸುರಿಕಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಅಂಗೈ, ಅಂಗಾಲುಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಗ್ರಂಥಿಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ತೆರೆ ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಬೆವರಿನಲ್ಲಿ ಶೇ. ೯೯ ನೀರು ಇರುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಶೇ. ೧ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕರಗಿರುವ ಲವಣಗಳು ಹಾಗೂ ಖನಿಜ ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಬಿಡುಸುರಿಕಗಳು ಪ್ರಧಾನ ವಾಗಿ ರೋಮಭರಿತ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿರು ತ್ತವೆ. ಕಂಕುಳು, ಜನನಾಂಗ ಪ್ರದೇಶ, ಹಣೆ ಮತ್ತು ಕಪೋಲಗಳು ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಸ್ರಾವಗಳನ್ನು ಹರಿಸುವ ಬದಲು, ರೋಮ ಕೂಪ ದೊಳಗೆ ಸೇರಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಬೆವರಿನಲ್ಲೂ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವ ಅಂಶ ವೆಂದರೆ ನೀರು. ಇದರಲ್ಲಿ ಹಲವು ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶಗಳು ತುಂಬಿರು ತ್ತವೆ.

೨. ಬೆವರುಗ್ರಂಥಿಗಳು ಚರ್ಮದ ಮೇಲ್ಪೈಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

ತಪ್ಪು.

ಬೆವರು ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಚರ್ಮದ ಎರಡನೆಯ ಭಾಗವಾದ ಒಳಚರ್ಮದಲ್ಲಿ (ಡರ್ಮಿಸ್) ಇರುತ್ತವೆ. ಹೊರಚರ್ಮ (ಎಪಿಡರ್ಮಿನಸ್) ನಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದೊಂದು ಬೆವರುಗ್ರಂಥಿ ಕೊಳವೆ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದು ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಕೊಳವೆಯ ಬಾಯಿ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ತೆರೆದು ಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಉತ್ಪಾದನೆಯಾದ ಬೆವರು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಹರಿದ ಕೂಡಲೆ ಒಣಗುತ್ತದೆ ಇಲ್ಲವೆ ಆವಿಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

೩. ಬೆವರುವಿಕೆಯು ಹೃದಯ ಕವಾಟ ಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ತಪ್ಪು.

ಬೆವರುವಿಕೆಯು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಹೈಪೋ ದಲಾಮಸ್ ಎಂಬ ಅಂಗದ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರು ತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಗವು ರಕ್ತದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಉಷ್ಣನಿಯಂತ್ರಕ ಕೇಂದ್ರದ



ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಉಷ್ಣತೆ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಾಗ ಬೆವರಲು ಆಣತಿ ನೀಡು ತ್ತದೆ. ಬೆವರುವಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಅಧಿಕ ಉಷ್ಣತೆ ಹೊರಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ರಕ್ತದ ಬಿಸಿ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ನಡುಗಲು ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಜ್ಞಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಆದಕ್ಕೆ ಚಳಿ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಹ ನಡುಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಬೆವರುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಉಷ್ಣತೆ ಹೊರ ಹರಿಯದಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಒಳಪಡುತ್ತದೆ.

ಅತಿ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಬೆವರುತ್ತೇವೆ. ಆತಂಕ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ, ಅತಿ ಭಯವಾದಾಗಲೂ ಹೆದರುತ್ತೇವೆ. ಜ್ವರ ಬಂದಾಗಲೂ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಜ್ವರ ಬಿಡುವಾಗ ನಾವು ಅತಿಯಾಗಿ ಬೆವರುತ್ತೇವೆ. ಉಟ್ಟ ಬಟ್ಟೆ ಬೆವರಿನಿಂದ ಒದ್ದೆಯಾಗ ಲೂಬಹುದು.

೪. ನಮ್ಮ ಚರ್ಮವು ದೇಹದ ಉಷ್ಣತಾ ಮಾಪಕದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಿಜ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಉಷ್ಣತಾ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಬಹು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುವ ಉಷ್ಣತಾ ಮಾಪಕ (ಥರ್ಮಾ ಮೀಟರ್) ನಮ್ಮ ಚರ್ಮ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ೩೭° ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲಿನಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕು. ಉಷ್ಣತೆ ಈ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಾಗ ಹೈಪೋ ಥಲಾಮಸ್ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸೂಚನೆ ಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಚರ್ಮ ದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ವ್ಯಾಸ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತ ಚರ್ಮ ದಲ್ಲಿ ಹರಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಉಷ್ಣತೆಯು ಬೆವರಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರ ಹರಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಬೆವರು ಆವಿಯಾಗುತ್ತಲೆ ಚರ್ಮ ತಂಪಾ ಗುತ್ತದೆ.

೫. ನಮ್ಮ ದೇಹ ಪ್ರತಿದಿನ ಸರಾಸರಿ ೫೦ ಎಂ.ಎಲ್. ದ್ರವಾಂಶವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳು ತ್ತದೆ.

ತಪ್ಪು.

ನಮ್ಮ ದೇಹವು ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ೨ ಲೀಟರಿನಷ್ಟು ನೀರಿನಂಶ ವನ್ನು ಕಳೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಾವು ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವಾಗ, ನೀರಿನಂಶ ದೇಹದಿಂದ ವಿಸರ್ಜಿತ ವಾಗುವ ಅಂಶ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವಂತಹದ್ದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಉಸಿರಾಡುವಾಗಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರಿನಂಶ ಆವಿಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಬೆವರುವುದರ ಮೂಲಕವೂ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಮತ್ತು ಲವಣಾಂಶಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನೀರಿನಂಶವನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಜೈವಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳು ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆದೀತು. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ೨/೩ ನೀರು, ಜೀವಕೋಶಗಳ ಒಳಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಉಳಿದ ೧/೩ ಭಾಗವು ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಇತರ ದೇಹ ದ್ರವಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.

೬. *ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಬೆವರಲೇ ಬೇಕು. ಇದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ.*

ನಿಜ.

ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರುವ ಉಷ್ಣತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ತೀವ್ರ ಉಷ್ಣತೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿಫಲವಾಗಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಕ್ಕೂ ಅಪಾಯವಾಗಬಹುದು.

ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಬಳ್ಳಾರಿಗೆ ಬಂದು, ಆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಓಡಾಡಲೇಬೇಕಾದಂತಹ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಒದಗಿ ಬಂದರೆ, ಅವನ ದೇಹ ಈ ಹಠಾತ್ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ತಕ್ಷಣ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿಫಲವಾಗಬಹುದು. ಆಗ ದೇಹ ಉಷ್ಣಾಘಾತಕ್ಕೆ (ಹೀಟ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಅಥವಾ ಸನ್‌ಸ್ಟ್ರೋಕ್) ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಉಷ್ಣಾಘಾತವೆಂದರೆ ಅತಿ ಉಷ್ಣತೆಗೆ ಸಿಲುಕಿ ಸೋಲುವಿಕೆ.

ಉಷ್ಣಾಘಾತಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ವಾತಾವರಣದ ಆರ್ದ್ರತೆಯನ್ನು (ಹ್ಯುಮಿಡಿಟಿ) ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದಾಗ, ಬೆವರು ಸುಲಭವಾಗಿ ಆವಿಯಾಗಬಲ್ಲದು. ಆಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಉಷ್ಣ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಆರ್ದ್ರತೆಯು ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದಾಗ, ಬೆವರು ಆವಿಯಾಗುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಹಾಗಾಗಿ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಹೊರಹರಿಯಲು ಅವಕಾಶವೇ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಉಷ್ಣಾಘಾತವು, ಉಷ್ಣಸುಸ್ತಿನೊಡನೆ (ಹೀಟ್ ಎಕ್ಸಾಶನ್) ಆರಂಭವಾಗಬಹುದು. ಅತಿ ಬೆವರುವಿಕೆ, ಸುಸ್ತು, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ, ದುರ್ಬಲತೆ - ಇವು ಉಷ್ಣಸುಸ್ತಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಇದರ ನಂತರ ಉಷ್ಣಾಘಾತ ಆರಂಭವಾಗಬಹುದು. ಬೆವರುವಿಕೆ ಬಹುಪಾಲು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ಆಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮೇಲುಸಿರು ಆರಂಭವಾಗಬಹುದು. ಚರ್ಮದ ಬಿಸಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಉಷ್ಣಸುಸ್ತಿಗೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಿರುವವರು ಕೂಡಲೆ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ನೆರಳಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ತಂಪಾದ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ, ಫ್ಯಾನಿನ ಗಾಳಿಗೆ ಮೈಯನ್ನು ಒಡ್ಡಬೇಕು.

ಉಷ್ಣಾಘಾತಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿರುವವರನ್ನೂ ಸಹ, ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ನೆರಳಿಗೆ ಕರೆತರಬೇಕು. ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ಬಿಚ್ಚಬೇಕು. ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಬೇಕು. ಪದೇ ಪದೇ ಒರೆಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಪ್ರಜ್ಞೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಲು ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು (ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎಳನೀರು) ಕೊಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕು.

ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಿಕೆ, ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಿಕೆ, ದಪ್ಪ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿರುವಿಕೆ, ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಅತಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಇವೆಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಷ್ಣಾಘಾತಕ್ಕೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ತುತ್ತಾಗಿಸಬಹುದು.

೭. *ಅತಿ ಬೆವರುವಿಕೆಯು ನಿರ್ಜಲತೆಕ್ಕೆ ಎಡೆಗೊಡಬಹುದು.*

ನಿಜ.

ಅತಿ ಬೆವರುವಿಕೆಯು ನಿರ್ಜಲತೆಕ್ಕೆ (ಡೀ-ಹೈಡ್ರೇಶನ್) ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡ ಬಹುದು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದೇಹವು ೩ ಲೀಟರಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರಿನಂಶವನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೇಹವು ನೀರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದರ ಮೊದಲ ಹಾಗೂ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಬಾಯಾರಿಕೆ. ತಕ್ಷಣವೇ ನೀರನ್ನು / ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸ ಬೇಕು. ನೀರಿನ ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಲವಣ, ಖನಿಜಗಳನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇವನ್ನೂ ಸಹ ಪೂರೈಸಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ಎಳನೀರು, ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಕಳೆಯುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪಾನೀಯ. ನಿಂಬೇರಸಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಬೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಔಷಧ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಓ.ಆರ್.ಎಸ್. ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಾಡಿದ ಪಾನಕವನ್ನೂ ಬಳಸಬಹುದು.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದಾಗ, ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಜೆಗಿತ (ಕ್ರಾಂಪ್ಸ್) ತಲೆಸುತ್ತು, ವಾಕರಿಕೆ, ತಲೆನೋವು ಆರಂಭವಾಗಬಹುದು. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ನೀರು ಹಾಗೂ ಲವಣಾಂಶಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕು. ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ನಂತರ, ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಬಂದವರಿಗೆ ಆಸರಿಕೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಂದರೆ ಮೊದಲು ಬೆಲ್ಲ ನೀರನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಆನಂತರವೇ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ವಿಚಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದೊಂದು ಉತ್ತಮ ಸಂಪ್ರದಾಯ.

೮. *ಬೆವರುವಾಸನೆ ನಿವಾರಕಗಳು, ಬೆವರದಂತೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ.*

ತಪ್ಪು.

ಬೆವರು ಹಾಗೂ ಬೆವರ ವಾಸನೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಅನೇಕ ಕ್ರೀಂ, ಲೋಶನ್ ಹಾಗೂ ಸ್ಪ್ರೇಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಬೆವರುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬೆವರ ದುರ್ವಾಸನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ವರ್ಧನೆಯನ್ನು ತುಸುಮಟ್ಟಿಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಬೆವರುರೋಧಕಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಲವಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಬೆವರು ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬೆವರು ಹರಿಯುವಿಕೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆವರು ರೋಧಕ ಹಾಗೂ ಬೆವರು ವಾಸನೆ ರೋಧಕಗಳೆರಡು ಒಟ್ಟಿಗೇ ಇರುವ ಸ್ಪ್ರೇಗಳೂ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ಸೀಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದರೆ ಅಂತಹ ತೊಂದರೆಯಾಗದು.

೯. *ಕೆಲವು ಉಡುಪುಗಳು ಅತಿ ಬೆವರುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.*

ತಪ್ಪು.

ಕೆಲವು ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದಾಗ ನೀವು ಅತಿ ಬೆವರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ನಿಜವಲ್ಲ. ಬಟ್ಟೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಬೆವರುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾದ ಬೆವರು ಆವಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅತಿ ಬೆವರು ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಇರಿಸು ಮುರಿಸಾಗಬಹುದು. ಸಂಯೋಜಿತ ನೂಲಾದ ನೈಲಾನ್, ಟೆರಿಲಿನ್, ಆಕ್ರಿಲಿಕ್‌ಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದಾಗ ಅಥವಾ ಕೃತಕ ನೂಲಾದ ಅಸಿಟೇಟ್ ಅಥವಾ ವಿಸ್‌ಕೋಸ್‌ನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದಾಗ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ರೇಷ್ಮೆ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿದಾಗಲೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಈ

(೨೬ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ರ್‍ಯಾಗಿಂಗ್ ಹತ್ಯೆ

ಡೇವಿಡ್‌ನಿಗೆ ಎರಡು ಜೀವಾವಧಿ ಶಿಕ್ಷೆ



> **ರ್‍ಯಾಗಿಂಗ್, ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ವಿಕೃತಚರ್ಯೆ, ಇದನ್ನು ಕಾನೂನಿನ ಮೂಲಕ ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಈಗಾಗಲೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ನಮಗುಳಿದಿರುವುದು ಒಂದೇ ದಾರಿ. ವಿಕೃತ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಯದಂತಹ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡುವುದು.**

ಓದುಗರೆ...

ನಿಮಗೆ ನೆನಪಿರಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಏಪ್ರಿಲ್-೧೯೯೭ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ''ವಿಕೃತ ರ್‍ಯಾಗಿಂಗ್ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣರಾರು? ಹೆತ್ತವರೆ? ಶಿಕ್ಷಣವೇ?? ಸಮಾಜವೆ???'' ಎಂಬ ಲೇಖನವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದೆವು. ಅದರಲ್ಲಿ ಮದರಾಸಿನ ಕರಾಟೆ ಕಿಂಗ್ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆದಿದ್ದೆವು. ಅದನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಈಗ ಪುನಃ ನಿಮ್ಮ ನೆನಪಿಗೆ ತರುತ್ತೇನೆ.

ಜಾನ್ ಡೇವಿಡ್ ಮದರಾಸಿನ ರಾಜಾ ಮುತ್ತಯ್ಯ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ೩ನೆಯ ವರ್ಷದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ಇವನು ಶ್ರೀಮಂತ. ಜೊತೆಗೆ ಕರಾಟೆಪಟು. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಆಗತಾನೆ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಸೇರಿದ ಕಿರಿಯನನ್ನು ರ್‍ಯಾಗಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ ಇವನಿಗೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ.

ಆ ವರ್ಷ ಪೊನ್ ನವರಸು ಎಂಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜನ್ನು ಸೇರಿದ. ಈ ಹುಡುಗ ಮದರಾಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಉಪಕುಲಪತಿಗಳಾದ ಪ್ರೊ. ಪಿ.ಕೆ. ಪೊನ್ನುಸ್ವಾಮಿಯವರ ಮಗ.

ಜಾನ್‌ಡೇವಿಡ್ ರ್‍ಯಾಗಿಂಗ್ ಪಟಾಲಮ್ಮಿನ ನಾಯಕ. ಈ ಗುಂಪು ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಬಂದ ಹೊಸ ಹುಡುಗರನ್ನು ಗೋಳು ಹೊಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು. ಅಂದು ನವರಸು ಇವರ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದ. ಎಲ್ಲರೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಗೋಳು ಹೊಯ್ದುಕೊಂಡರು. ಕೊನೆಗೆ ಜಾನ್‌ಡೇವಿಡ್ ತನ್ನ ಕಾಲು ಮುಟ್ಟಿ ಸಲಾಮು ಹಾಕುವಂತೆ ನವರಸುವಿಗೆ ಹೇಳಿದ. ನವರಸು ಒಪ್ಪಲಿಲ್ಲ. ಡೇವಿಡ್ ಬಿಡಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನವರಸುವಿನ ದೃಢಚಿತ್ತದ ಮುಂದೆ ಡೇವಿಡ್ ಸೋಲೊಪ್ಪಬೇಕಾಯಿತು. ತನ್ನ ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ಡೇವಿಡ್‌ನಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಅವಮಾನವೇ ಆಗಿ ಹೋಯಿತು.

ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳು ಕಳೆದವು.

ಒಂದು ದಿವಸ ಜಾನ್ ಡೇವಿಡ್, ನವರಸುವನ್ನು ತನ್ನ ಕೋಣೆಗೆ ಬರಹೇಳಿದ. ಇಬ್ಬರೂ ಅಣ್ಣಾಮಲೈ ನಗರದಲ್ಲಿರುವ ರಾಜಾ ಮುತ್ತಯ್ಯ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜ್ ಹಾಸ್ಟಲ್ಲಿನಲ್ಲಿದ್ದರು. ಹಿರಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ದ್ವೇಷವನ್ನು ವೃಥಾ ಏಕೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ನವರಸು ಡೇವಿಡ್‌ನ ಕೋಣೆಯಾದ ೩೧೯ಕ್ಕೆ ಹೋದ. ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಡೇವಿಡ್ ಆಜ್ಞೆ ಮಾಡಿದ; ನಾಳೆ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೆದುರು ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ತನ್ನ ಕಾಲಿಗೆ ಬಿದ್ದು ಕ್ಷಮಾಪಣೆ ಬೇಡಬೇಕು ಎಂದ. ತಪ್ಪಿದರೆ ನಿನ್ನ ಬದುಕು ನೆಟ್ಟಗಾಗದು ಎಂದು ಬೆದರಿಸಿದ.

ನವರಸು ಹೆದರಲಿಲ್ಲ ! ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ನೇರವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಿದ.

ಒಮ್ಮೆಲೆ ಡೇವಿಡ್ ನವರಸುವಿನ ಮೇಲೆರಗಿ, ಅವನ ತಲೆಗೆ ಒಂದು ಕರಾಟೆ ಕಿಕ್ ಕೊಟ್ಟ, ಆ ಕ್ಷಣವೇ ನವರಸು ಕೆಳಗುರುಳಿದ, ಏನಾಯಿತೆಂದು ನೋಡುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ನವರಸುವಿನ ಪ್ರಾಣ ಹಾರಿ ಹೋಗಿತ್ತು !

ಕರಾಟೆ ಕಿಂಗ್‌ನ ಕ್ರಿಮಿನಲ್ ಮಿದುಳು ವೇಗವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿತು. ಬೆಡ್‌ಶೀಟ್ ತಂದು ಹಾಸಿದ. ನವರಸುವಿನ ದೇಹವನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಎಳೆದ. ಡಿಸೆಕ್ಷನ್ ಮಾಡಲು ಬಳಸುವ ಚೂರಿಯನ್ನು (ಸ್ಕ್ಯಾಲ್‌ಪೆಲ್) ತಂದ. ನವರಸುವಿನ ತಲೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಒಂದು ಕಡೆ ಇಟ್ಟ. ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದ. ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಛೇದಿಸಿ ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆಯಿಟ್ಟ. ಒಟ್ಟು ನವರಸುವಿನ ದೇಹವನ್ನು ೬ ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದ.

ರಕ್ತಸಿಕ್ತ ಬಟ್ಟೆ ಬೆಡ್‌ಶೀಟ್‌ಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಡದ ಛಾವಣಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದ. ಸುಟ್ಟ. ಬೂದಿಯನ್ನು ಗಾಳಿಗೆ ತೂರಿದ ....

ನವರಸುವಿನ ತಲೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಹಾಸ್ಟಲ್ಲಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಮೋರಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ''ಮಾರಕ್ಕಣಂ'' ಎಂಬಲ್ಲಿ ಎಸೆದ. ಮುಂಡವನ್ನು ಒಂದು ಸೂಟ್‌ಕೇಸ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟ. ಅದನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಬಸ್ಸನ್ನು ಹತ್ತಿದ. ಡೇವಿಡ್‌ನ ಚರ್ಯೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಅನುಮಾನಗೊಂಡ ಬಸ್ ಕಂಡಕ್ಟರ್ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ...... ನವರಸುವಿನ ಮುಂಡ ಸೂಟ್‌ಕೇಸಲ್ಲಿರುವುದು

ಕಂಡು ಬಂದಿತು.

ಕೂಡಲೇ ಡೇವಿಡ್‌ನನ್ನು ಪೋಲೀಸರು ಬಂಧಿಸಿದರು. ಈ ರ್‍ಯಾಗಿಂಗ್ ಹತ್ಯೆ ಭಾರತಾದ್ಯಂತ ಸುದ್ದಿಯಾಯಿತು.

ಈ ಬುಧವಾರ (ಮಾರ್ಚ್ ೧೧, ೧೯೯೮) ಚೆನ್ನೈ ಪ್ರಿನ್ಸಿಪಲ್ ಸೆಶನ್ ಕೋರ್ಟ್ ಈ ಪ್ರಕರಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೀರ್ಪನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ನವೆಂಬರ್ ೬, ೧೯೯೬ರಂದು ಜಾನ್ ಡೇವಿಡ್ ಎಂಬ ೨೧ ವರ್ಷದ ಯುವಕ, ಪೊನ್‌ನವರಸು ಎಂಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಅಮಾನುಷವಾಗಿ ಕೊಂದದ್ದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಜೀವಾವಧಿ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ವಿಧಿಸಿತು. ಈ ತೀರ್ಪನ್ನು ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರಾದ ಎಸ್. ಆರ್. ಸಿಂಗಾರವೇಲು ಅವರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ೧೪೩ ಪುಟಗಳ ತೀರ್ಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

★ *ಭಾ. ದಂ. ಸಂ. ಸೆಕ್ಷನ್ ೩೦೨ರ ಅನ್ವಯ, ನವರಸುವನ್ನು ಕೊಂದದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಜೀವಾವಧಿ ಶಿಕ್ಷೆ.*

★ *ಭಾ. ದಂ. ಸಂ. ಸೆಕ್ಷನ್ ೩೬೪ರ ಅನ್ವಯ, ನವರಸುವನ್ನು ಅಪಹರಣ ಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಜೀವಾವಧಿ ಶಿಕ್ಷೆ.*

★ *ಭಾ. ದಂ. ಸಂ. ಸೆಕ್ಷನ್ ೨೦೧ರ ಅನ್ವಯ ೭ ವರ್ಷಗಳ ಕಠಿಣ ಶಿಕ್ಷೆ. ಸಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ, ಅಂದರೆ ಛೇಡಿಸಿದ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಲೆತ್ನಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಶಿಕ್ಷೆ.*

★ *ಭಾ. ದಂ. ಸಂ ೩೪೨ರ ಅನ್ವಯ, ನವರಸುವನ್ನು ಬಂಧನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ೧ ವರ್ಷದ ಕಠಿಣ ಶಿಕ್ಷೆ.*

★ *ಒಂದು ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿ ದಂಡ. ತಪ್ಪಿದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ೨೧ ತಿಂಗಳ ಕಾರಾಗೃಹ ವಾಸ.*

ಡೇವಿಡ್‌ನು ಎರಡು ಜೀವಾವಧಿ ಶಿಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಒಂದರ ನಂತರ ಒಂದು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಡೇವಿಡ್‌ನಿಗೆ ಮರಣದಂಡನೆಯ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ನೀಡಲಿಲ್ಲ. ಅವನೇ ನವರಸುವನ್ನು ಕೊಂದಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ನೇರಸಾಕ್ಷ್ಯದೊರೆತಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವೂ ಪರೋಕ್ಷ ಸಾಕ್ಷ್ಯಗಳೇ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವನಿಗೆ ಮರಣ ದಂಡನೆಯ ಬದಲು ಜೀವಾವಧಿ ಶಿಕ್ಷೆ ನೀಡಲಾಯಿತು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರು. ಒಂದರ ನಂತರ ಒಂದರಂತೆ ಎರಡು ಜೀವಾವಧಿ ಶಿಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರೆ ಅದೇ ಅವನಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪಾಠ ಕಲಿಸೀತು ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಪಬ್ಲಿಕ್ ಪ್ರಾಸಿಕ್ಯೂಟರ್ ಡೇವಿಡ್‌ನಿಗೆ ಮರಣ ದಂಡನೆಯ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನೇ ವಿಧಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದಾಗ, ನೇರ ಸಾಕ್ಷ್ಯದ ಅಭಾವದ ಜೊತೆಗೆ, ಡೇವಿಡ್‌ನ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸು, ಅಹಂನಿಂದ ಬೇಗಿ ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಅಪರಾಧ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಾವಧಿ ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಡುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಒಂದಂಶ ಗಮನೀಯ. ಪ್ರಾಸಿಕ್ಯೂಶನ್ ವಾದದಂತೆ ಕರಾಟೆ ಏಟಿಗೆ ನವರಸು ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿ ಬಿದ್ದಿದ್ದ. ಅದನ್ನು ಕಂಡು ಅವನು ಸತ್ತನೆಂದೇ ಭಾವಿಸಿ ಡೇವಿಡ್ ಶಿರಚ್ಛೇದ ಮಾಡಿದಾಗ ಅವನ ಪ್ರಾಣ ಹೋಯಿತು - ಎಂಬುದನ್ನು ನ್ಯಾಯಾಲಯ ಎತ್ತಿಹಿಡಿದಿದೆ.

ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ವಿಧಿಸುವ ಮೊದಲು ನೀನೇನಾದರೂ ಹೇಳುವುದಿದೆಯೇ ಎಂದು ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ, ಮುಖವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಜಾನ್ ಡೇವಿಡ್ ''ಐಯಾಂ ನಾಟ್ ಗಿಲ್ಟಿ ..... ಐ ಸ್ವೇರ್ ದಟ್ ಐಯಾಂ ನಾಟ್ ಗಿಲ್ಟಿ'' (ನಾನು ಅಪರಾಧಿಯಲ್ಲ..... ಪ್ರಮಾಣ ಮಾಡಿ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ ನಾನು ನಿರಪರಾಧಿ) ಎಂದು ಅಳಲಾರಂಭಿಸಿದ. ಕೊನೆಗೆ ಅಳುವನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿದು ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ತೀರ್ಪಿಗೆ ತಾನು ತಲೆಬಾಗುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದ.....

ಓದುಗರೇ........

ರ್‍ಯಾಗಿಂಗ್, ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ವಿಕೃತಚರ್ಯೆ, ಇದನ್ನು ಕಾನೂನಿನ ಮೂಲಕ ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಈಗಾಗಲೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ನಮಗುಳಿದಿರುವುದು ಒಂದೇ ದಾರಿ. ವಿಕೃತ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಯದಂತಹ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡುವುದು.

ಆದರೆ ಬೆಕ್ಕಿಗೆ ಗಂಟೆ ಕಟ್ಟುವವರಾರು? ●

ಬೆವರು ಬೆವರೆಂದು ದೂರದಿರು

(೨೪ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಬಟ್ಟೆಗಳು ಬೆವರನ್ನು ಹೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಗಾಳಿ ಓಡಾಟಕ್ಕೂ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮ.

೧೦. ಬೆವರು ಯಾವಾಗಲೂ ದುರ್ವಾಸನೆ ಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.

ತಪ್ಪು.

ಆಗತಾನೆ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾದ ತಾಜಾ ಬೆವರು ವಾಸನಾರಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೆವರು ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಉಳಿದಾಗ, ದುರ್ವಾಸನೆಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿರುವ ಸಹಜ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಬೆವರಲ್ಲಿರುವ ಜಿಡ್ಡು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವಾಗ, ದುರ್ವಾಸನೆಯು ಹೊರಡುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ರೋಮಭರಿತ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಬಿಡುಸುರಿಕಗಳು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ವರ್ಧನೆಗೆ ಸದಾವಕಾಶವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮ ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಬೆವರುಗ್ರಂಥಿಗಳು ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕಾಲುಚೀಲ, ಬೂಟುಗಳನ್ನು ೮-೧೨ ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಬಿಡದೆ ಧರಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪಾದ ರೋಗಗಳು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಕಾಲುಚೀಲ ಹತ್ತಿಯದ್ದಾದರೆ, ಉತ್ಪಾದನೆಯಾದ ಅತಿ ಬೆವರನ್ನು ಅದು ಹೀರಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ನೈಲಾನಿನದ್ದಾದರೆ ಬೆವರು ಅಲ್ಲೇ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿ ಓಡಾಡದೆ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಂಜೆ ಕಾಲು ಚೀಲವನ್ನು ಬಿಚ್ಚುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ದುರ್ವಾಸನೆ ಗಪ್ಪೆಂದು ಮುಖಕ್ಕೆ ಬಡಿಯುತ್ತದೆ.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಯ ಒಳಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಹತ್ತಿಯ ಕಾಲುಚೀಲಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಇವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಗೆದು ಇಸ್ತ್ರಿ ಮಾಡಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

೧೧. ಅತಿ ಬೆವರುವಿಕೆಯು ಒಂದು ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ

ನಿಜ.

ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಉಷ್ಣಾತ ನಿಯಂತ್ರಕ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿರುವಾಗ ಅತಿ ಬೆವರುವಿಕೆ (ಹೈಪರ್‌ಹೈಡ್ರೋಸಿಸ್) ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಬಹುದು. ಅಂಗೈ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಲಿನಿಂದ ಬೆವರು ಸದಾ ಒಸರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇವರು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಒಳಿತು. ಯಾವುದೇ ಸೋಂಕು ಅಥವಾ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು ನರಮಂಡಲದಲ್ಲಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇವರು ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುವುದೊಳಿತು. ಬೆವರು ರೋಧಕ ಕ್ರೀಂ/ಲೋಶನ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಅತಿ ಬೆವರುವಿಕೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದುಕನ್ನು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಕೆಲವು ನರಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕಾದೀತು. ●

ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು

ಟಿ.ಟಿ. ಕಸ್ತೂರಿ



ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳ ಸ್ವಭಾವಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಅಂತರವಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಸಂದರ್ಭ, ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹೇಗೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾರೆನ್ನುವುದು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಿವಿಧ ಸನ್ನಿವೇಶ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸ್ವರೂಪ ವಿಶಿಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನೆ ನಾವು ಸ್ವಭಾವ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಯಾರೇ ಆಗಲಿ, ಒಬ್ಬರಂತೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಸಮಾನ ದೈಹಿಕ ಸ್ವರೂಪ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಒಂದೇ ತರಹ ಮನಸ್ತತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ನೋಟಕ್ಕೆ ಆಕರ್ಷಕನಾಗಿ ಕಾಣಲು ಶರೀರಾಕೃತಿ ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ನಾಲ್ಕು ಜನರೊಂದಿಗೆ ಸಹೃದಯದಿಂದ ಬೆರೆತು ಸಮರ್ಥರಾಗಿ ಬದುಕಲು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸು ಅಂದರೆ ಅಂತಸತ್ವವು ಬಹು ಮುಖ್ಯ. ಮುಖದ ಚರ್ಯೆ, ಸೌಂದರ್ಯ ನೋಡಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಸ್ವರೂಪ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೇಳಬಹುದೆಂಬ ವಾಡಿಕೆ ವಿಚಾರವೇನೋ ಇದೆ. ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಫೇಸ್ ಈಜ್‌ದ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ ಆಫ್ ದಿ ಮೈಂಡ್ಸ್' ಎನ್ನುವ ಜನಪ್ರಿಯ ನಾಣ್ಣುಡಿಯೊಂದುಂಟು. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಆವಿಷ್ಕಾರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಮರ್ಥ ಹಾಗೂ ಸಮಂಜಸವಾದಿತೆಂಬುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ ತಥ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಮಿಥ್ಯವೇ ಹೆಚ್ಚು. ಇದು ನಾಗರಿಕತೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳದ ಕಾಲಮಾನಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿತ್ತೇನೊ. ಬಹು ಜನರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯಂತೂ ನಿಜ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಗತಿಸಿದ ಶತಮಾನಗಳಿಗೂ ೨೦ನೇ ಶತಮಾನಕ್ಕೂ ಅಜಗಜಾಂತರವಿದೆ. ೨೦ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಉಂಟು ಮಾಡಿದ ಕ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಾದ ಪ್ರಗತಿ ವಿಸ್ಮಯ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಕೃತಿಯ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಭೇದಿಸಲು ಹೊರಟ ಮಾನವ ನಂಬಲ ಸಾಧ್ಯವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗುಣ ಸ್ವಭಾವಗಳು ಈ ಪ್ರಗತಿಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಮಾರ್ಪಾಡನ್ನು ತಂದಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮುಖದ ಬಣ್ಣ, ಶಾರೀರಾಕೃತಿಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಕನ್ನಡಿ ಹಿಡಿಯಲಾಗದಷ್ಟು ಕ್ಷಿಪ್ರ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿನ ಆಲೋಚನೆಗೂ, ಬಾಹ್ಯ ಬದುಕಿನ ವರ್ತನೆಗೂ ತುಂಬಾ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಆಕರ್ಷಕ ಮೈ ಬಣ್ಣ, ಗುಂಗುರು ಕೂದಲು, ಪ್ರಮಾಣ ಬದ್ಧವಾದ ಮೈಕಟ್ಟು, ಸೊಗಸಾದ ಉಡುಗೆ ತೊಡುಗೆ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಲಕ್ಷಣ ವೆನ್ನಲಾಗದು. ಇದೊಂದು ಹೊರ ನೋಟಕ್ಕೆ ಆಕರ್ಷಣೆ ಯೆನಿಸಿ ಶರೀರ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಮೆರುಗನ್ನು ತರುವುದಂತು ನಿಜ. ಹಾಗೆಯೇ ಕೆದರಿದ ಕೂದಲು, ಕಪ್ಪಾದ ಮೈಬಣ್ಣ, ದೊಗಲೆ ಪೈಜಾಮ ಅಥವಾ ಪ್ಯಾಂಟ್ ಧರಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಹೀನತೆಯುಳ್ಳವನೆಂದು ಹೇಳಲಾಗದು, ಬಾಹ್ಯಸೌಂದರ್ಯ ಅಂತಸತ್ವಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಸಂಕೇತ ವಾಗಲಾರದೊ ಹಾಗೆಯೇ ಆಂತರಿಕ ಸೌಂದರ್ಯ ಬಣ್ಣ ಹಾಗೂ ಬಾಹ್ಯಾಲಂಕಾರದ ಮೂಲಕ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಾಗದು. ನಾಗರಿಕತೆಯತ್ತ ಮುನ್ನಡೆದಂತೆ ಮನುಷ್ಯ ಸೊಗಸು ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು, ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಅಗತ್ಯವು ಹೌದು, ಇದು ಅವರವರ ಆರ್ಥಿಕಾನುಸಾರ ತಮ್ಮ ಬಯಕೆ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜವಾದುದೆ, ಸೊಗಸಾದ ಉಡುಗೆ ತೊಡುಗೆಯೂ, ಶಿಸ್ತು ಸಂಯಮ, ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಒಡಮೂಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಶಾಂತ ಹಾಗೂ ಉಲ್ಲಾಸವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟು ಉಡುಗೆ ತೊಡುಗೆ ಆಭರಣಗಳ ಅಲಂಕಾರ ನಾಗರಿಕತೆ ಎನಿಸಿದರೆ, ಆಚಾರವಿಚಾರ, ನಡವಳಿಕೆ ಸಹಜೀವನ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೂ ದೈಹಿಕ ಚರ್ಯೆಗೂ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸಲಾಗು ವುದಿಲ್ಲ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ನೆಲ್ಸನ್ ಮಂಡೆಲಾರ ಮೈಬಣ್ಣ ಕಪ್ಪು, ಚಪ್ಪಟೆ ಮೂಗು, ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿದ ಮುಖ. ಬಾಹ್ಯರೂಪವೆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯ ವೆಂಬ ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಇದು ಆಕರ್ಷಕ ವೆನಿಸದು. ಆದರೆ ಅವರು ಬದುಕಿನುದ್ದಕ್ಕೂ ತಮ್ಮ ಜನಾಂಗದ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ದೇಶದ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡಿದ ತ್ಯಾಗ, ನಡೆಸಿದ ಅಪ್ರತಿಮ ಹೋರಾಟ, ಅನುಭವಿಸಿದ ಕಷ್ಟಕೋಟಲೆಗಳು ಅವರ್ಣನೀಯ, ಬದುಕಿನ ಬಹುಭಾಗವನ್ನೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಸುಖದಿಂದ ವಂಚಿತಗೊಂಡು ಜೀವನ ಸವೆಸಿದರು, ಸೆಣಸಾಡಿದರು. ಇವರ ಸೇವೆ, ಸಾಧನೆ ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಅವರ ಬಣ್ಣ ರೂಪ ನಮಗೆ ಮುಖ್ಯವೆನಿಸದು. ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಅದಮ್ಯ ಚೈತನ್ಯ

ಅಪಾರ ಪಾಂಡಿತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಸೌಂದರ್ಯ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಇಲ್ಲ ವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೈ ಬಣ್ಣ ಕಪ್ಪಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಆತನ ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ವಭಾವವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಳಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಕಾಯಿಲೆ ಲಕ್ಷಣವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆರಂಭದಿಂದಲೂ ಶಾಂತ ಸ್ವಭಾವದವರಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಅವರ ಹುಟ್ಟು ಸ್ವಭಾವ. ಮದ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಕೋಪಿಷ್ಠರಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಯಾದರೆ ಅದು ಕೂಡಾ ಕಾಯಿಲೆಯ ಕುರುಹು ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಬರುವಂತ ಹವು ಸಹಜ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳೆನಿಸಿದರೆ, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಬಂದರೆ ಅವು ಕಾಯಿಲೆ ಚಿಹ್ನೆ ಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ತಾಯಿ ಗರ್ಭದಿಂದ ಆಗತಾನೆ ಹೊರ ಬಂದ ಮಗು ಮಾಂಸದ ಮುದ್ದೆಯಂತಿರುತ್ತದೆ. ಧ್ವನಿಯೇ ಜೀವದ ಸಂಕೇತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ವಿಭಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅದೇ ಮಗು ಬೆಳೆ ಯುತ್ತಾ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಶ್ರೇಷ್ಠವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿ ಅರಳಿದರೆ,ಕೆಲಮಕ್ಕಳು ಕ್ರೂರ ಕಪಟಿಗಳಾಗಿ, ಮೋಸ ವಂಚಕರಾಗಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಮಗ ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ ಹೆತ್ತ ತಾಯಿ ತಂದೆಯವರು ನಮಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿ ದನೆಂದು ಶಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹುಟ್ಟುವ ಪ್ರತಿ ಮಗುವು ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಮಗುವೆ. ಕೆಟ್ಟ ಮಗು ಯಾರಿಗೂ ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆಳೆಯುವ ಹಂತ ದಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ಮಗುವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮನೆಯ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದ ಪರಿಸರದ ಪ್ರಭಾವ, ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು, ಸಮುದಾಯದ ವರ್ತನೆ, ಸ್ನೇಹ ಸಂಘ ಪರಿವಾರದ ದೋಷ ಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯರು ವಿವಿಧ ವಿಚಿತ್ರ ಸ್ವಭಾವಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರತಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಯಾವುದೊ ಒಂದು ಬಲಹೀನತೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆತನು ನಾಲ್ಕು ಜನರ ಮಧ್ಯೆ ಹೇಗೆ ಇರುತ್ತಾನೆನ್ನುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ನಮಗೆ ಕೆಲವು ಇಷ್ಟವಾದರೂ ಆಗದಿದ್ದರೂ ಬದಲಾಗಿರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಭಾವದವರನ್ನು ಸಮ ತೋಲನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೆಂದು ಕರೆ ಯುವರು.

ಕೆಲವರು ಸಹನೆ, ಸದ್ಭಾವನೆ ಎರಡನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮದೇ ಸರಿ, ತಮ್ಮ ವಿಧಾನ ವನ್ನೇ ಇತರರು ಅನುಸರಿಸಬೇಕೆಂಬ ಕೂಪ ಮಂಡೂಕತನ ಇವರದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ವರನ್ನು ವಿಚಿತ್ರ ವಿಸ್ಮಯದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೆಂದು ಕರೆಯುವುದುಂಟು. ಸದಾ ವಿರೋಧಾಭಾಸದ ವರ್ತನೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಾವು ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಇತರರಿಗೂ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೆ ಹೊರತು ಇತರರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ ಹಂಚುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿಯ ವಿವಿಧ ಸ್ವಭಾವ ಗುಣ ಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕುಟುಂಬಗಳು ಈ ನಾಗರಿಕ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯೊಡೆದು ಬೆಳೆದು ಅಸಾಮಾಜಿಕ ವಾತಾ ವರಣ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನನುಸರಿಸಿಯೇ ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ವಿವಿಧ ವಿಸ್ಮಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಿಸಿ ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ.

ಸಂಶಯಾಸ್ಪದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ

ಇವರ ನರನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಶಯ ಸದಾ ಮನೆಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಎದುರಾಳಿಯ ಪ್ರತಿ ಕೆಲಸ ವಿರೋಧಿಸುವುದೇ ಸಿದ್ಧಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾರೆ ನಕ್ಕರು ಮಾತನಾಡಿದರೂ ತಮ್ಮ ಕುರಿತೆ ಎಂದು ಭ್ರಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸದಾ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಅನುಮಾನದಿಂದ ನೋಡುವುದು, ಅಸೂಯೆ, ಈರ್ಷೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು ಇವರ ಸ್ವಭಾವದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಬಾಬಾಗಳು ಸಾಧುಗಳು ಈ ಪಂಕ್ತಿಗೆ ಸೇರುತ್ತಾರೆ.ತಾವೇ ದೈವಾಂಶ ಸಂಭೂತರೆಂದು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮುಗ್ದರಿಗೆ ಮೋಸವೆಸಗಿ, ವಂಚಕರಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನಾನೇ ಶ್ರೇಷ್ಠನೆಂಬ ಸ್ವಭಾವ

ಇಂತಹವರು ಪ್ರತಿವಸ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ತಮ್ಮ ಬಯಕೆಯಂತೆ ಇರಬೇಕೆಂಬ ಭಾವನೆಯುಳ್ಳ ವರು. ತಮ್ಮದು ನಿಖರ ಮತ್ತು ಪಾರದರ್ಶಕ ಜೀವನವಾಗಿದ್ದು ಅದರಂತೆ ಇತರರು ಹಾಗೆಯೇ ಇರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಕೋರಿಕೆ ಯಂತೆ ನಡೆಯದೆ ಇದ್ದಾಗ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಎಲ್ಲರನ್ನು ನಿಂದಿಸುವುದು, ವಿಮರ್ಶಿಸುವುದನ್ನು ಮಾಡು ತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಯಾರಾದರೂ ತಮ್ಮನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸಿದರೆ ಸಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅತಿ ಶುಚಿ-ಶುಭ್ರ ಸಮಯ ಅಂದರೆ ಸಮಯ, ಪದ್ಧತಿ ಎಂದರೆ ಪದ್ಧತಿ, ತಮ್ಮ ತಪ್ಪು ಯಾವುದು ಇಲ್ಲವೆಂಬ ಭರವಸೆಯ ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ

ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೆ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು, ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡುವುದು, ಶಾಲೆ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಚಕ್ಕರ್ ಹೊಡೆಯುವುದು, ಮನೆಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವುದು ಇವರ ಸ್ವಭಾವವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯದು ಕೆಟ್ಟದು ಇವೆರಡರ ಅರಿವು ಇವರಿಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಶಿಕ್ಷಿಸಿ ದರೂ ಬದಲಾವಣೆಯೆನ್ನುವುದು ಶೂನ್ಯ, ಮುಂದೆ ಇವರೆ ಮಾಜಘಾತುಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡು ರೌಡಿತನ, ಕಳ್ಳತನ ಕಾಳಸಂತೆ ಕೃತ್ಯಗಳಿಂದ ಕುಖ್ಯಾತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವರಲ್ಲಿ ಮಾತು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ಮಾತಿನ ಮೋಡಿಯ ಮೂಲಕ ಎದುರಿಗಿರುವವರನ್ನು ನಂಬಿಸಿ ಬಲಿತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಸಮಾಜದ ಗಣ್ಯವ್ಯಕ್ತಿಗಳೆನಿಸಿಕೊಂಡು ರಾಜಕೀಯ ನಾಯಕರಾಗಿ ರಾಜ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರವನ್ನು ಆಳುವ ನೇತಾರರಾಗುತ್ತಾರೆಂದು ಹೇಳಿದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು.

ಏಕಾಂಗಿತನ ಮತ್ತು ನಾಚಿಕೆ ಸ್ವಭಾವ

ಇವರು ಏಕಾಂಗಿತನವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಸದಾ ಹಗಲು ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಾ ನಾಚಿಕೆ ಲಜ್ಜೆ ಸ್ವಭಾವ ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪಿಗೆ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ, ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಗುಣ ತೀರ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಬೆರೆಯದೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕತಾ ಮನೋಭಾವವನ್ನೊಂದಿ ತಾವಷ್ಟೆ ಬುದ್ಧಿವಂತರೆಂಬ ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ.

ಉನ್ಮಾದದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ

ಇವರದೊಂದು ವೇಷಧಾರಿ ಜೀವನ. ವಿವಿಧ ಮುಖವಾಡಗಳನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತಾ ಮಾತು ಮತ್ತು ಆಂಗಿಕ ಅಭಿನಯದ ಮೂಲಕ ಇತರರನ್ನು ಹಿಂಸಿಸಿ ಸಂತೋಷ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಕೆಲ ವರು ಬಲಾತ್ಕಾರ, ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ ವಿಕೃತ ತೃಪ್ತಿಹೊಂದುವ ಸ್ವಭಾವ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಚಿತ್ತ ಚಂಚಲ ಸ್ವಭಾವ

ಇವರದು ಚಂಚಲ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಸಂತೋಷ, ಕೋಪ, ಅಸೂಯೆ ಯಾವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸು ತ್ತಾರೋ ಹೇಳಲಾಗದು, ಅಂತೆಯೇಯಾವು ದರಿಂದ ಇವರ ಮನ ತೃಪ್ತಿಪಡೆಯುತ್ತಾರೆನ್ನು

(೩೧ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಕಣ್ಣನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಕನ್ನಡಕಗಳು

✍ ವಿನ್ನಿವಲಯ

ಸಾವಿರಾರು ರೂಪಾಯಿ ಕೊಟ್ಟು ಯಾವುದೋ ಕಂಪೆನಿಯ ಲೇಬಲ್ ಅಂಟಿಸಿದ ಸ್ಪೆಕ್ಸುಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ, ಕಣ್ಣ ನೋಟವನ್ನು ನೆತ್ತಿಗೆ ಏರಿಸಿ ಕೊಂಡು ಓಲಾಡುತ್ತ ನಡೆವ ಮಾಡರ್ನ್ ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯರು ಹದಿನಾಲ್ಕು ರೂಪಾಯಿಗಳ ಫುಟ್‌ಪಾತಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕನ್ನಡಕಗಳಿಗೇ ಮೋಸ ಹೋಗಿರುತ್ತಾರೆ!

ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸುವುದೇ ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ, ಕಣ್ಣಿಗೆ, ಕಣ್ಣು ಗೊಂಬೆಗಳಿಗೆ ಮುದನೀಡುವ, ಯೋಗ್ಯ ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನೇ ಧರಿಸಿ. ನೀವು ಧರಿಸಿದ ಕನ್ನಡಕವನ್ನು ತೆಗೆದಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಮೊಗದ ಅಂದಗೆಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಕನ್ನಡಕವೇ ನಿಮಗೆ ಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶ ಅಪಾಯಕಾರೀ ಪ್ರದೂಷಿತ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ.



ರಾಗಿದ್ದರೆ - ಉದಾ : ಸೇಲ್ಸ್‌ಮೆನ್, ಕಾಂಟ್ರಾಕ್ಟರ್, ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕ ಮುಂತಾದ ವರಿಗೆ ಈ ಕನ್ನಡಕಗಳು ಬಾಳಿನ ಕಣ್ಣಿದ್ದಂತೆ.

ಇಂದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ ಸಾವಿರಾರು ತರಹದ, ಲೆನ್ಸಿನ ಕನ್ನಡಕಗಳಲ್ಲಿ, ಯಾವುದೂ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದಾಗುವ ಹಾನಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪೂರ್ಣ ಅಪಾಯರಹಿತವಾಗಿಲ್ಲವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ಕಿನ ಅಥವಾ ಗಾಜಿನ ಈ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳು ಶೇಕಡಾ ೨೦ರಿಂದ ನಲವತ್ತರಷ್ಟು ಬೆಳಕನ್ನು ಮಾತ್ರ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಮಿಟ್ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವುದು ಶೇಕಡಾ ೫ರಿಂದ ೪೦

ಸೂಕ್ತ ಬಿಸಿಲು ಕನ್ನಡಕಗಳ ಬಳಕೆ

ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ತಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸುರಕ್ಷಿತ ಕನ್ನಡಕ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸರಳ ವಿಧಾನವಿಲ್ಲ. ಆದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ಪರಿಣತ ರಾದ

ಸಮುದ್ರ ತೀರದಲ್ಲಿ, ರಸ್ತೆಯ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಡುವಾಗ, ಕಾರಲ್ಲಿ ಸುತ್ತುವಾಗ ನೀವು ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಕಣ್ಣಡಕ ಧರಿಸಿರದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ವೇಷ-ಭೂಷಣದಲ್ಲಿ, ಸೌಂದರ್ಯದಲ್ಲಿ ಏನೋ ಕೊರತೆಯಿರುವಂತೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅಪೂರ್ಣವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಕನ್ನಡಕಗಳು ಬರೀ ಅಂದ-ಚೆಂದಕ್ಕಾಗಿ, ಮೋಜಿಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಇರುವುದಿಲ್ಲ! ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ರೂಪಕ್ಕೆ ಮೆರುಗು ತರುವ ಜೊತೆಗೆ, ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳಲ್ಲಿನ ಅಲ್ಟ್ರಾವಾಯ್ಲೆಟ್ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಈ ಚೆಸ್ಮಾಗಳು ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಚಾಳೀಸು, ಗ್ಲಾಗಲ್ಸು, ಸ್ಪೆಕ್ಟು, ಕನ್ನಡಕ, ಚೆಸ್ಮಾ ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಕಂಗಳ ಮೇಲಂಗಿಗಳು, ಕಳ್ಳ ನೋಟ ಬೀರುವವರಿಗೆ, ಕುರೂಪಿ ಕಣ್ಣಿನವರಿಗೆ, ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ತೂಕಡಿಸುವವರಿಗೆ, ವಯಸ್ಸನ್ನು ಮರೆಮಾಚುವವರಿಗೆ ಆಪದ್ಬಾಂಧವರಾಗಿ ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ.

ಜೊತಗೆ ಅಲ್ಟ್ರಾವಾಯ್ಲೆಟ್ ಕಿರಣಗಳು ಮತ್ತು ಇನ್ಫ್ರಾರೆಡ್ ರೇಡಿಯೇಶನ್ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಮಾರಕ. ಉರಿಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿನ ದೂರದೂರದ ಪ್ರಯಾಣ, ವಾಹನ ನಡೆಸುವುದು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ದಣಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಅವುಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೂ ಕುಂದು ತರಬಲ್ಲದು.

ಭಾರತದಂಥ ವಿಪರೀತ ಬಿಸಿಲಿನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಕಿರಣದಲ್ಲಿನ ಇನ್ಫ್ರಾರೆಡ್ ಮತ್ತು ಅಲ್ಟ್ರಾವಾಯ್ಲೆಟ್‌ನಿಂದಾಗುವ ಹಾನಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು, ಇವು ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಮೋತಿ ಬಿಂದು ಮೂಡಿಸುವ ಮತ್ತು ರೈಟಿನಾವನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸು ವುದಲ್ಲದೆ, ಇನ್ಫ್ರಾರೆಡ್ ರೈಟಿನಾದ ದೃಶ್ಯ ಯೋಜನೆ ಮಾಡುವ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡ ಬಲ್ಲವು.

ಅಂದರೆ ಇದು ನೇತ್ರಹೀನರಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ನಿಂತರೆ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಉರಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುವಂಥಾ ತುರಿಕೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯಂತೆ: ಜೀವನದ ಮೊದಲ ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಸೂರ್ಯಕಿರಣವನ್ನು ನೋಡುವುದಕ್ಕೂ, ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೋತಿಬಿಂದುವಿಗೂ ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿದೆ! ಆದ್ದರಿಂದ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ಕನ್ನಡಕಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಅವಶ್ಯಕ. ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮೋತಿಬಿಂದುವಿನ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ವಯೋವೃದ್ಧರಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿತ್ಯ ಹೊರಗಿನ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವ

ಕಣ್ಣಿನ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ವಿಶೇಷ ಉಪಕರಣಗಳಡಿಯಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ನಂತರ ಅವರು ಸರಿಯಾದ ಕನ್ನಡಕದ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳುಂಟು. ಅವುಗಳಿಂದ ನೀವು ಕೊಳ್ಳಲಿರುವ ಕನ್ನಡಕ ತೀರಾ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡದಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನೀವು ಕನ್ನಡಕದೊಳಗಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನೋಡಬಲ್ಲಿರಾದರೆ, ಅದು ದಟ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತವಾದುದಲ್ಲ ಎಂದರ್ಥ. ಯಾವುದೇ ಬಿಸಿಲಿನ ಕನ್ನಡಕ ಶೇಕಡಾ ೭೫ರಿಂದ ೯೦ರಷ್ಟು ಬಿಸಿಲನ್ನು ತಡೆಯುವಂಥದ್ದಿರಬೇಕು.

(೩೧ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಅಧಿಕ ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವನೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನ

ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾದಾಗ ಮನುಷ್ಯ ಪುನಃ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಲು ಮಾತ್ರೆ, ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯ. ಅಗತ್ಯವು ಹೌದು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ವರ್ಷದುದ್ದಕ್ಕೂ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಹೊಂದುವುದೆಂದರೆ ನಿರಂತರ ರೋಗಿಯಾಗಿದ್ದಂತೆ. ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ವಿವಿಧ ಔಷಧಗಳನ್ನು , ಇತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗೆ ನಿದ್ರೆ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು.

ನಿದ್ರೆ ಇಲ್ಲದೆ (ಇನ್‌ಸೋಮ್ನಿಯಾ) ನರಳುತ್ತಾ ಬಳಲುವವರು ನಿದ್ರೆಮಾತ್ರೆಗೆ ಶರಣಾದರೆ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಕೈಯಾರ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ ವೈದ್ಯ ಸಂಶೋಧನೆ.

ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟರೆ.....

ನಿದ್ರೆ ಇಲ್ಲದೆ ನರಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಪ್ರಸ್ತುತ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಗಣನೀಯ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾರೆಂದು ಅಂಕಿಅಂಶಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಬರುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೧೦ ರಿಂದ ೧೫ರವರೆಗೆ ನಿದ್ರೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಹೇಳಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವವರೆ. ಡಾಕ್ಟರೆ, ನನಗೆ ದಿನವೂ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲೆಂದು ಎಷ್ಟೇ ಶ್ರಮಿಸಿದರು ನಿದ್ರಾಹೀನ ದಿನ ನನ್ನದಾಗಿದೆ. ಇಡೀ ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲ ಹೊರಳಾಡುತ್ತ ವ್ಯರ್ಥ ಮೈಕೈ ನೋವು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗಿದೆ. ಬೇಸರ, ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಯಾವುದಾದರೂ ಮಾತ್ರೆಗಳಿದ್ದರೆ ಕೊಡಿ ಎಂದು ಪರಿಪರಿಯಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಅಳಲಿನ ದಯನೀಯ ಸ್ಥಿತಿ ನೋಡಿ ಒಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ವೈದ್ಯರು ಕೆಲ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ನಿದ್ರೆ ಪಡೆದು ಪುನಃ ಮತ್ತೆ ಅದೇ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಯಾವ ಸಲಹೆ, ಸೂಚನೆ ಪಾಲಿಸಬೇಕು ? ಯಾವ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕೆಂಬ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇಲ್ಲದೆ ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗಿದರೆ ಸಾಕು.... ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆಂಬ ಭಾವನೆಯ ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಶಮನ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸುವವರಿಗಿಂತ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಸೇವಿಸುವವರಿಗೆ ಅಪಾಯ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಮನೋದೌರ್ಬಲ್ಯ

ನಿದ್ರೆ ಬಾರದೆ ಇರುವುದಕ್ಕೂ ಮನೋದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕು ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಈ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಅಧಿಕ ಕಾರಣವಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಪಾಲು ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಎಂಬ ಭೂತ ತಮ್ಮನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ ಎಂಬ ಭಯಭೀತಿಗೊಳಗಾಗಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕುಗ್ಗುತ್ತಾರೆ. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಕ್ಕಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗುವುದನ್ನು ನೀರು ಕುಡಿದಷ್ಟೇ ಸುಲಭ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮೊದಲ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ವಿರಾಮ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕ್ರಮೇಣ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಚಟವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತಗೊಂಡು ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗುವ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಅಪಾಯದ ಅಂಚಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತಾರೆ.

ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ನಾಲ್ಕೈದು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದಿದ್ದರೆ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ. ಅಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಾರದಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು. ಅನಿವಾರ್ಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗುವುದು ಅಪಾಯವಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ನಿರಂತರ ಸೇವನೆ ಸದಾ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಒದಗಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರೆ ಇಲ್ಲದೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಸುಖನಿದ್ರೆ ಸಾಧ್ಯ.

ಸುಖನಿದ್ರೆಗಾಗಿ ಸುಲಭ ಸೂತ್ರಗಳು :

- ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷೋಭೆಯಿಂದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಹೊಂದಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಶರೀರ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ವಿರಾಮ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ಊಟ ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಒರಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಕೆಲ ಸಮಯ ಪತ್ರಿಕೆ ಅಥವಾ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಾನಸಿಕ ಭಯ, ಭೀತಿ ತೊಲಗಿಸುವ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ವಿಚಾರ ಪ್ರಚೋದಕ, ವೈಚಾರಿಕ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿದರಂತು ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಬಿಸಿ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಹಾಲಿನಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಕೂಡಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕಾಫಿ, ಚಹಾ ಸೇವನೆ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಬೇಡಿ.
- ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ನೀರು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಮಲಗಿದರೆ ನಿದ್ರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆಂದು ಕೆಲ ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ನೋಡಬಹುದು.
- ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಅಲ್ಲದೆ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹೊಂದಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಸುಖನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ನಿದ್ರೆ ಇಲ್ಲದ ದಿನಗಳು ದೂರವಾಗಬಹುದೇ ಹೊರತು, ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ದಾಸರಾಗುವುದೆಂದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನವಿತ್ತಂತೆ.

○

ಕಣ್ಣನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಕನ್ನಡಕಗಳು

(೨೯ನೆಯ ಪುಟದಿಂದ)

ಬಿಸಿಲ ಬಳಕೆಯ ಕನ್ನಡಕವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಂದ ಕೈಯ ದೂರದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಅದರೊಳಗಿಂದ ಸರಳ ರೇಖೆಯಂತಿರುವ ಬಾಗಿಲು, ಗೋಡೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ಕನ್ನಡಕವನ್ನು ಅತ್ತಿತ್ತ ಓಲಾಡಿಸಿ, ತಿರುಗಿಸಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆ ಸರಳರೇಖೆ ಕತ್ತರಿಸಿದಂತೆ, ಡೊಂಕಾದಂತೆ, ಅಲುಗಾಡುವಂತೆ ಕಂಡರೆ ಅದು ಯೋಗ್ಯ ಕನ್ನಡಕವಲ್ಲ.

ಲೆನ್ಸ್‌ನ ಬಣ್ಣ ಪೂರ್ತಿ ಗಾಜಿನ ಮೇಲೆ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ. ಒಂದೆಡೆ ತೆಳ್ಳಗೆ, ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ತೀರಾ ದಪ್ಪಗೆ ಇರಬಾರದು. ಮಧ್ಯೆ ಎಲ್ಲೂ ತೇಪೆ ಹಾಕಿದಂತಿರಬಾರದು. ಒಂದು ಬದಿಯ ಗಾಜಿನ ವರ್ಣ ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ಹೋಲುತ್ತದೆಯೇ ಎಂದೂ ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಬೇಕು. .

ಒಮ್ಮೆ ಈ ಆಕರ್ಷಿಸುವ ಕನ್ನಡಕವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರೆ ಅದರ ಯೋಗ್ಯತೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ತೆರೆಯುತ್ತವೆ! ■

ಯಾವ ಕನ್ನಡಕ ?

ಲೆನ್ಸ್ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ನಮ್ಮೆದುರು ಗಾಜಿನ (ಬಣ್ಣದ ಅಥವಾ ಪಾರದರ್ಶಕ) ಫೋಟೋ ಕ್ರೆಮೆಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ಕಿನ ಕನ್ನಡಕಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಆದರೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ಕು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಅಷ್ಟು ಉಪಯೋಗವಾಗದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಯಾಕೆಂದರಿದು ಇನ್‌ಪ್ರಾರೆಡ್ ರೆಡಿಯೇಶನ್‌ನ್ನು ತಡೆದು ಹಿಂದೆ ಕಳಿಸಲಾರದು. ಫೋಟೋಕ್ರೊಮೆಟಿಕ್ ಲೆನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಲೆನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಬಿಸಿಲಿನ ಕನ್ನಡಕ ಒಂದರಲ್ಲೇ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ವರ್ಣಗಳಿವೆ. ೧) ಫೋಟೋಸನ್ ೨) ಫೋಟೋ ಬ್ರಾವುನ್ ೩) ಫೋಟೋಗ್ರೆ. ಇವನ್ನು ಉತ್ತಮವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಇವು ಮಾತ್ರ ೩೦-೪೦ ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಟ್ರಾವಾಯ್ಲೆಟ್ ರೇಡಿಯೇಶನ್‌ಗೆ ಪ್ರತ್ಯುತ್ತರ ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಫೋಟೋಕ್ರೊಮೆಟಿಕ್‌ಗಳು ಅಲ್ಟ್ರಾವಾಯ್ಲೆಟ್ ರೇಡಿಯೇಶನ್‌ನ ವಿರುದ್ಧ ಎಷ್ಟು ಸಂವೇದನಶೀಲವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತವೆಂದರೆ ಅವು ಎಂದೂ ತಮ್ಮ ಬಣ್ಣ ಕಳೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೆಯ ಒಳಗಿದ್ದಾಗಲೂ ಇವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲವು.

ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು

(೨೬ನೆಯ ಪುಟದಿಂದ)

ವುದು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪರಾವಲಂಬಿತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ

ಇವರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಕಡಿಮೆ. ಇತರರ ಮೇಲೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದರೂ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅತ್ಯಲ್ಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೇರೊಬ್ಬರನ್ನು ಅವಲಂಭಿಸುವುದು ಇಂತಹವರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ. ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಒಂದು ಸ್ವತಂತ್ರ ವಿಚಾರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾನಸಿಕ ವೃದ್ಧಿಗಿಂತ ಸಾಂಪತ್ತಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಇವರಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿದ ಸಪ್ತ ಸ್ವಭಾವಗಳು ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲಾರವು. ನಮ್ಮನ್ನು ಕುರಿತು ನಾವು ಏನೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಕುರಿತು ಇತರರು ಏನೆನ್ನುತ್ತಾರೆನ್ನುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ಮುಖ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಕನ್ನಡಿಯಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗಲೆ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಅರಿಯುವುದು ಅರಳುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂದು ನಾವು ಸಾಂಪತ್ತಿಕವಾಗಿ ಎಷ್ಟೇ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದರೂ ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದವರು, ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಕುರಿತು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದೇವೆಂದರೆ ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹೀನತೆಗೆ ನಿದರ್ಶನವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನಾವೆಲ್ಲರುಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಆತ್ಮಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ■

ಶರೀರ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಪಾತ್ರ

ಚರ್ಮ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ನೀರು ನಿರೋಧಕ (ವಾಟರ್‌ಪ್ರೂಫ್) ಕವಚದಂತೆ ರಕ್ಷಣಾ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಹ್ಯದಿಂದ ಶರೀರ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಕೆಟ್ಟ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮವೆಂಬುದು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿನ ಕ್ರಿಮಿ, ಕೀಟಗಳು, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ದೇಹದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಗಾಯ



ಅಥವಾ ಹುಣ್ಣು ಉಂಟಾದರೆ ಅದರ ವ 'ಎ ಊ ಲ ಕ' ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಶರೀರದೊಳಗೆ ನುಗ್ಗುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ಚರ್ಮವೆ ಇಲ್ಲದ್ದರೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಎಷ್ಟು ಘೋರ ವಾಗಿರುತ್ತೆಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಚರ್ಮದ ಮೇಲ್ಪೊರೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು ಒಳಬರದಂತೆ ಭದ್ರ ಕೋಟೆಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಚರ್ಮವನ್ನು ಶುಭ್ರವಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ಕೆಲಬಾರಿ ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಚರ್ಮ ಮಲಿನಗೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಇದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳ ಸುಲಭ ಪ್ರವೇಶಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಶರೀರ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ ಮೊದಲು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೊದಿಕೆಯಾಗಿರುವ ಚರ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ರಂಧ್ರಗಳುಂಟಾದರೆ ಅದನ್ನು ಧೂಳು ಕಣಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚದಂತೆ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಶುಚಿಗೊಳಿಸುತ್ತಲಿರಬೇಕು. ■

♦ ಮಕರಂದ

ಅಂಡಾಣು ಮತ್ತು ಶುಕ್ರಾಣು ಮಿಲನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅದರ ಫಲ ಯುಗ್ಮಜ. ಇದನ್ನು ಜೈಗೋಟ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಗಾತ್ರ ಒಂದು ಗುಂಡು ಸೂಜಿಯ ಮೊನೆಗಿಂತಲೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಒಂದೇ ಒಂದು ಜೀವಕೋಶ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ಸಲ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆಗೊಂಡು ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವ ಸೃಜನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಮೇಲೆ ಅವನಿರುವ ಪರಿಸರ ಯಾವ ಯಾವ ಪ್ರಭಾವಗಳನ್ನು ಅವನ ದೇಹ-ಮನಸ್ಸುಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀರಬಹುದೋ, ಆ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಭಾವವೂ ಈ ಯುಗ್ಮಜದ ಮೇಲಾಗುತ್ತದೆ!

ತಾಯಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ, ತಾಯಿ ನಡೆಸುವ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ, ತಾಯಿಯ ವಿಚಾರಧಾರೆ ಹಾಗೂ ಹವ್ಯಾಸಗಳು, ತಾಯಿ ಇರುವ ಮನೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಭ್ರೂಣದ ಮೇಲೆ ನೇರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಮಗುವಿನ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ತಳಪಾಯವನ್ನು ಹಾಕುತ್ತವೆ.

ಭ್ರೂಣದ ಮೇಲೆ ಮೊದಲ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಹಲವು ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಶಬ್ದವೂ ಒಂದು. ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ನೀವೂ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ. ನೀವು ಗರ್ಭವತಿ ಎಂದು ತಿಳಿದ ದಿನದಂದೆ, ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ಹೆಸರಿಡಿ. (ಅದು ಗಂಡೋ ಹೆಣ್ಣೋ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ) ಆ ಹೆಸರನ್ನು ಹಿಡಿದು ಕೂಗಿ. ಅದರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಧ್ವನಿಯನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯವರ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಭ್ರೂಣವು ಕೇಳಬಲ್ಲದು. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬಲ್ಲದು. ಮಗು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಕರೆಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ಪರಿಯನ್ನು ನೀವು ಸ್ವತಃ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಓದುವಾಗ ನಿಮಗೆ ಮಹಾಭಾರತದ ಅಭಿಮನ್ಯುವಿನ ಕಥೆ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತಿರಬಹುದು. ಅದು ಖಂಡಿತ ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲ. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶುವಿಗೆ ನಾವು ಕಲಿಸಬಹುದು; ಅದು ಖಂಡಿತ ಕಲಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರಗಳು ಈಗ ಲಭಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿ ನೋಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗು ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ವಾಕ್‌ಮನ್



ರೋಗಹಾರಕ ಸಂಗೀತ

ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ - ಭಾಗ ೨

ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರು ಇಂದು ಸಂಗೀತವನ್ನು, ಪ್ರಧಾನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಷಂಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ರೋಗಿಗಳ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಹಾಗೂ ಅವರ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಲವಲವಿಕೆ ತುಂಬಲೂ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಯುವ ಜನರು ಮನರಂಜನೆಯ ಜೊತೆಗೆ, ಮನೋ ದೈಹಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಗಾಗಿ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಇಯರ್‌ಫೋನ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ, ಒಂದು ರಾಕ್ ಸಂಗೀತ ಕ್ಯಾಸೆಟ್ ಹಾಕಿ. ಆಲಿಸಲಾರಂಭಿಸಿ... ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಗರ್ಭ ಮಿಸುಕಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆಲಿಸುವ ಅವಧಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಮಗು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಚಡಪಡಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೂ ಹಿಂಸೆಯಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಕೂಡಲೆ ಟೇಪ್ ರೆಕಾರ್ಡರ್ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಕ್ಯಾಸೆಟ್ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಅದರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸುಬ್ಬುಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಹಾಡುಗಾರಿಕೆಯನ್ನೋ ಬಿಸ್ಮಿಲ್ಲಾ ಖಾನರ ಷಹನಾಯಿಯನ್ನೋ ಇಲ್ಲವೇ ಬೀಥೋವೆನ್ನನ ಸಿಂಫನಿಯನ್ನೋ ಹಾಕಿ.... ಚಡಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಮಗು ಶಾಂತವಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ನೆಮ್ಮದಿ ಮೂಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಯಾವ ಮಹಿಳೆ ಸದಾ ರಾಕ್‌ನಂತಹ ಕರ್ಕಶ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೋ, ಆಕೆಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಿವುಡುತನದ ಜೊತೆಗೇ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ !....... ಇದೂ ಸಹ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನಿರೂಪಿತವಾಗಿದೆ.

ಭಾರತೀಯ :

ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಗರ್ಭವತಿ ಸ್ತ್ರೀ ಸದಾ ಒಳಿತನ್ನು ಚಿಂತಿಸಬೇಕು. ಒಳಿತನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಆಗ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ತಾಯಿ ಸದಾ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಶಬ್ದದ ಪ್ರಭಾವದಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದಳು. ಮಂತ್ರ ಘೋಷ, ಘಂಟಾನಾದ,

ಹಾಡು, ಭಜನೆ, ಸಂಗೀತ, ಹರಿಕಥೆ, ಹಿರಿಯರ ಹಿತನುಡಿ, ಕೈ ಹಿಡಿದವನ ನಲ್ನುಡಿ ಸದಾ ಆಕೆಯನ್ನು ಮುದವಾಗಿಡುತ್ತಿದ್ದವು!

ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ :

ಈಗ........ಇದೆಲ್ಲವನ್ನು ನಾವು ಬಹು ಪಾಲು ಮರೆತಿದ್ದೇವೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರು ಸಂಗೀತದ ಅಪೂರ್ವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದರ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಲಾಭ ಗಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರು ಇಂದು ಸಂಗೀತವನ್ನು, ಪ್ರಧಾನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಆನುಷಂಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ರೋಗಿಗಳ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಹಾಗೂ ಅವರ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಲವಲವಿಕೆ ತುಂಬಲೂ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಯುವ ಜನರು ಮನರಂಜನೆಯ ಜೊತೆಗೆ, ಮನೋದೈಹಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಗಾಗಿ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಅನಿವಾಸಿ :

ನಾವು ಭಾರತೀಯರು, ಇಂದು ನಿಜವಾಗಿ ಅನಿವಾಸಿ ಅಮೇರಿಕನ್ನರಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅವರು ನಿನ್ನೆ ಬಳಸಿ ಎಸೆದುದನ್ನು ಇಂದು ಪರಮಪೂಜ್ಯವೆಂಬಂತೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಒತ್ತಿಕೊಂಡು ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ಯುವ ಜನರನ್ನು ನೋಡಿ; ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಸಂಗೀತವೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಬಹಳ ಇಷ್ಟ. ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತದ ಅಸಂಖ್ಯ ರಾಗಗಳ ಮೇಲೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಚಲನಚಿತ್ರ ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ಇಂದು ಕೇವಲ ಪಾಪ್ ಮತ್ತು ರ್‍ಯಾಪ್ ! ಈ ಸಂಗೀತದಿಂದ ಟೆನ್‌ಶನ್ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ, ಕಿವುಡುತನ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ, ಆತಂಕವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಅದರಿಂದ ದೂರವಾಗಲು ಅವರು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ!

ಆದರೆ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರು.......ಈಗ ಪೂರ್ವಾತ್ಯ ಸಂಗೀತದತ್ತ ಹಾಗೂ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಸಂಗೀತದತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

ಇಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸದಾ ಬೆನ್ನುನೋವು, ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯ ಅಪಘಾತ ಹೊಂದಿದ ರೋಗಿಗಳು, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನಿಂದ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದ ರೋಗಿಗಳು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಣ ಅಂತಿಮ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವವರು, ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು, ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು, ಆತಂಕ ಅಥವಾ ಖಿನ್ನತೆಯಂತೆ ಮನೋರೋಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ಹಾಗೂ ಮನೋಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ಇಂದು ಸೂಕ್ತ ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಉಪಶಮನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ :

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ ಸಾಕು, ಬಹಳ ಜನರಿಗೆ ಹೆದರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆತಂಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಪರೇಶನ್ ಹಿಂದಿನ ರಾತ್ರಿ ಅವರು ಅನುಭವಿಸುವ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನು ವರ್ಣಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ವೈದ್ಯರು ಬಂದು ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವಾಗ ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವ ಅರಿವಳಿಕೆ ತಜ್ಞರು ''ಏನೂ ಆಗಲ್ರಿ.... ಆರಾಮವಾಗಿ ಇದ್ದು ಬಿಡಿ'' ಎಂದು ಭರವಸೆ ನೀಡಿ ಬೆನ್ನು ತಟ್ಟಿ ಹೋಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ರೋಗಿಯ ಆತಂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬಂಧು ಬಾಂಧವರು ಬಂದು ''ಅಯ್ಯೋ ಬಿಡಿ.....ಇದೇನು ಮಹಾ..... ನನಗೆಂತಹ ದೊಡ್ಡ ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿದ್ರು ಗೊತ್ತಾ?....... ನನಗೇನೂ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ನೀವು ಹೆದರ್ಕಬ್ಯಾಡಿ'' ಎಂದು ಧೈರ್ಯ ತುಂಬಿದರೂ ಒಳಗೊಳಗೇ ಏನೋ ಅಳುಕು.

ಆರಾಮವಾಗಿರಿ ಎಂದುಹೇಳುವುದು ಬಹಳ ಸುಲಭ. ಆದರೆ ಹೇಳಿದಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಆರಾಮವಾಗಿರುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ.

ಇಂತಹ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತ ನೆರವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಸಂಗೀತವನ್ನು ವಾಕ್‌ಮನ್ ಮೂಲಕ ಕೇಳಿಸಿದರಾಯಿತು. ಅದು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತವಾಗಿರಲಿ, ಲಘು ಸಂಗೀತವಾಗಿರಲಿ, ಚಲನಚಿತ್ರಗೀತೆಯಾಗಲಿ, ಹರಿಕಥೆಯಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಮತ್ಯಾವುದೇ ರೂಪದ ಧ್ವನಿಯಾಗಲಿ.... ರೋಗಿಯು ಇಷ್ಟಪಡಬೇಕು. ಸಂಗೀತದ ಅಲೆಗಳಿಗೆ ಆತಂಕಪೂರಿತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಅಪೂರ್ವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ :

ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಬಲಿತ ಮೇಲೆ, ಉಪಶಮನವನ್ನು ನೀಡಬಹುದೇ ಹೊರತು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಂತಿಮ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಪಾರ ನೋವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ತನ್ನ ಸಾವು ಖಚಿತ..... ಇಂದೋ ನಾಳೆಯೋ ಸಾವು ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಬಂದೆರಗಲಿದೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೋಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿರಬೇಡ.....ದೈಹಿಕ ನೋವಿನ ಜೊತೆಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಿಂತೆ, ಚಿತೆಯಿಲ್ಲದೆಯೇ ಸುಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು, ಸಂಗೀತ ಮಾತ್ರ ನೀಡಬಲ್ಲದು. ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್‌ಗಳೆಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಮಾರ್ಫಿನ್‌ನಂತೆ ನೋವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಬಲ್ಲವು. ಇವು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೇ ಸಹಜವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ನೋವನ್ನು ಅಳಿಸಿ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಸಂಗೀತವು ಈ ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್‌ಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ.

ಆ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ, ತೀವ್ರ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಂಗೀತ ಸಾಂತ್ವನವನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲದು. ವಾರಗಟ್ಟಲೆ, ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಈ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಸರಿ, ಮೊಟಕುಗೊಳಿಸಬಲ್ಲದು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನೋವು ರಹಿತವಾಗಿ ಕಳೆಯಲು ನೆರವಾಗಬಲ್ಲದು.

ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ :

ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾದದ್ದು ಒತ್ತಡ. ಒತ್ತಡದ ಫಲವಾಗಿ ಕೆಲವು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಒತ್ತಡ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಸಂಗೀತಚಿಕಿತ್ಸೆ ತಟಸ್ಥಗೊಳಿಸಬಲ್ಲದು. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಕೆಲವು ಪ್ರಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ, ಸಂಗೀತಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಫಲವಾಗಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ೧೦-೨೦ ಎಂ.ಎಂ.ನಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೇವಲ ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಹೃದಯ ಮಿಡಿತದ ಏರು-ಪೇರುಗಳನ್ನು ಸಹ ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ತಾಳಬದ್ಧಗೊಳಿಸಬಲ್ಲದು.

ಸಂಗೀತವು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಭಾವನಾ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಭಾವನಾಕೇಂದ್ರಗಳು ಲಿಂಬಿಕ್ ಸಿಸ್ಟಂ ಎಂಬುದ

ರಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧ ಮನ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಗೀತವು ಮಿದುಳಕಾಂಡದ (ಬ್ರೇನ್‌ಸ್ಟೆಮ್) ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳು ಕಾಂಡದಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಮಿಡಿತ ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟ ನಿಯಂತ್ರಕ ಕೇಂದ್ರಗಳಿರುತ್ತವೆ.ಸಂಗೀತವು ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ - ಹೃದಯ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಹದಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರೆ :

ಚಿಂತೆ ಚಿತೆಯಂತೆ ದಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಿದ್ರೆ ಹೇಗೆ ತಾನೆ ಬಂದೀತು ? ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು, ಜನ ನಿದ್ರೆಗುಳಿಗೆಗಳಿಗೆ ಶರಣು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ನಿದ್ರೆಗುಳಿಗೆಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಮೊದಲು ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ನಿದ್ರೆ ಈಗ ಮೂರು ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗಿದರೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಎಲ್ಲ ಗುಳಿಗೆಗಳಿಗೂ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕೊನೆಗೆ ಗುಳಿಗೆ ಸೇವನೆ ಒಂದು ಚಟವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಈ ಚಟದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಲು ಪರದಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಕಷ್ಟಪಡುವ ಬದಲು ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಶರಣು ಹೋಗುವುದು ಮೇಲು. ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಕೃತಕ ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರ ದೊರೆಯಬಲ್ಲದು. ಸಂಗೀತದಿಂದ ಸಹಜ ನಿದ್ರೆದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶ.

ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಹೊಸಸ್ಥಳ, ಹೊಸಪರಿಸರ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಆತಂಕಗಳ ನಡುವೆ ಸಹಜ ನಿದ್ರೆ ಬಾರದಿರಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತವು ಸಹಜ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಕೊಡಬಲ್ಲದು. ರೋಗಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬಹುದು. ನಿದ್ರೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಬಂದಾಗ, ಸಹಜವಾಗಿ ರೋಗತೀವ್ರತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಅವಧಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.ಹಣ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವೂ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನೋದೈಹಿಕ :

ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ, ಏಕಾಂಗಿತನ - ಮುಂತಾದ ಮನೋದೈಹಿಕ ಬೇನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ ಪರಿಣಾಮ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗುಳಿಗೆಗಳಿಗೆ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಂಗೀತ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಅವಧಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಇತರ ರೋಗಗಳು :

ದಂತ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತದ ಉಪಯೋಗ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಜನಪ್ರಿಯ ಸಂಗೀತದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಡ್ರಿಲ್ಲಿಂಗ್ ಶಬ್ದ ಅಷ್ಟು ಕಠೋರವಾಗಿ ಕೇಳಿಸದಿರಬಹುದು. ಸುರೂಪಿಕಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ಸಲ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸ್ಥಳೀಯ ಅರಿವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವಾಗ, ರೋಗಿಯು ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಲು ಸಂಗೀತವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಅನೇಕ ಅಸ್ಥಿ ಸುರೂಪಿಕಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು (ಆರ್ಥೋಪೆಡಿಕ್) ಸ್ಪೈನಲ್ ಅರಿವಳಿಕೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ರೋಗಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ವೈದ್ಯರು ಮಾತನಾಡುವ ಹಾಗೂ ನರ್ಸ್‌ಗಳು ಓಡಾಡುವ ಶಬ್ದಗಳೆಲ್ಲ ಕೇಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಗರಗಸದಿಂದ ಮೂಳೆ ಕತ್ತರಿಸುವ, ಇಲ್ಲವೇ ಸುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಮೊಳೆಗಳನ್ನು ಹೊಡೆಯುವ ಶಬ್ದವೆಲ್ಲ ರೋಗಿಗೆ ಕೇಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನಶೀಲ ರೋಗಿಗಳು ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಕೇಳಿದಾಗ ಮತ್ತಷ್ಟು ಬೆದರಬಹುದು. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಅವನಿಗೆ ವಾಕ್‌ಮನ್ ಇಯರ್ ಫೋನ್ ಹಾಕಿ, ಅವನ ಮೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಸೆಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿಬಿಟ್ಟರಾಯಿತು. ಸಂಗೀತ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಅವನು ಮುಳುಗಿ ತೇಲುತ್ತಿರುವಾಗ, ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸರಾಗವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರಸವವೇದನೆ ಅನುಭವಿಸಿದವರಿಗೇ ಗೊತ್ತು- ಅದು ಹೇಗಿರುತ್ತದೆಯೆಂದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಮೊದಲಸಲ ಹೆರುವಾಗ ಅದೆಷ್ಟು ಟೆನ್‌ಶನ್ ಇರುತ್ತದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಲು ಕಷ್ಟ. ಭಾವೀ ತಾಯಿಯಷ್ಟೇ ಆತಂಕಗೊಂಡಿರಬಹುದು, ಭಾವೀ ತಂದೆಯೂ ಸಹ. ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋಗಿ ತಮ್ಮ ಟೆನ್‌ಶನ್‌ನನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇಂತಹವರ ಆತಂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಂಗೀತವನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಹಾಡುಗಾರಿಕೆ :

ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಯಾವುದೇ ಭಾಷೆಯ ಚಲನಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿ; ನಾಯಕ ಅಥವಾ ನಾಯಕಿ ಸಂತೋಷವಾದಾಗಲೂ ಹಾಡುತ್ತಾರೆ. ದುಃಖವಾದಾಗಲೂ ಹಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೋಪ ಬಂದಾಗಲೂ ಹಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಳು ಬಂದಾಗಲೂ ಹಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಡಿಲ್ಲದೆ ಅವರ ಭಾವನೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆಯೇನೂ ಇಲ್ಲ.

ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸಹಜವಾದದ್ದು.

ಮನದಲ್ಲಿ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿರುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊರಹರಿಯಬಿಡಲು ಸಂಗೀತಕ್ಕಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮವಾದ ಮಾಧ್ಯಮ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ.

ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಾಭವಿದೆ.

ಹಾಡಲು ನಾವು ಸಂಗೀತಗಾರರೇ ಆಗಿರಬೇಕಿಲ್ಲ. ಸರಳ ದೇವರ ನಾಮಗಳು ಸಾಕು. ಉದಾತ್ತ ಅನುದಾತ್ತದೊಡಗೂಡಿದ ಮಂತ್ರಘೋಷ ಸಾಕಾದೀತು.ಸಹಸ್ರ ನಾಮಗಳಾದೀತು..... ಇವು ಯಾವುದೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ರಾಮಾಯಣ/ಮಹಾಭಾರತ/ ಭಗವತ/ಗೀತೆ ವಾಚನವಾದರೂ ಸಾಕಾದೀತು....... ಅಪಾರ ಮನೋನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಧ್ವನಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ತಂತುಗಳು ಕಂಪಿಸಿದಾಗ, ಅದರಿಂದ ಹೊರಡುವ ಶಬ್ದದ ಅಲೆಗಳು ಮನೋಮಸ್ತಿಷ್ಕಗಳನ್ನು ಆವರಿಸಿದಾಗ ತನ್ಮಯತೆ ಬರುತ್ತದೆ. ವ್ಯರ್ಥ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಚಿಂತೆ, ದುಗುಡಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ನೋವಾದಾಗ ಹಿತವಾಗಿ ಮಾಲೀಶು ಮಾಡಿದರೆ ಹಾಯೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನೊಂದು ಬೆಂದ ಮನಕ್ಕೆ ಹಾಡುಗಾರಿಕೆ/ ಸಂಗೀತವು ಸಾಂತ್ವನದ ಲೇಪನವನ್ನು ಹಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅಲೌಕಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಕಿವಿ ಮಾತು !

ಸಂಗೀತವನ್ನು ಹಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಕೇಳುವಾಗ, ನಾದಮಾಧುರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತಿರುವಂತೆ ಶಬ್ದಾರ್ಥವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ. ಅನುಭವಿಸಿ. ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಒಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಮುಖೇಶನೊಂದಿಗೆ ಧ್ವನಿಗೂಡಿಸಿ ನೀವೂ ಅತ್ತುಬಿಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣೀರಿನ ಮೂಲಕ ಹರಿಸಿಬಿಡಿ. ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.



ಏಳು ಸುತ್ತಿನ ಕೋಟೆಯಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಕೋಟಿ ಭಂಟರು !

ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಅಧ್ಯಾಯ-೯

ತಲೆಮಾರಿನ ಆಸ್ತಿ

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಪರಿಷತ್ತು ನಡೆಸಿದ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೃತಿಗಳ ಹಸ್ತಪ್ರತಿ ಸ್ಪರ್ಧೆ-೯೭ರಲ್ಲಿ ಪುರಸ್ಕೃತವಾದ ಪುಸ್ತಕ.

ಎಂಟು ಕೋಟಿ ಭಂಟರು

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳ ಆಕ್ರಮಣವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ, ಅದ್ವಿತೀಯವಾದ, ಅನುಪಮವಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿದೆ. ಇದು ಏಳುಸುತ್ತಿನ ಕೋಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯದಾದ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಂತ ಬಲಶಾಲಿಯಾದ ಕೋಟೆ. ಈ ಕೋಟೆಯೊಡನೆ 'ಎಂಟು ಕೋಟಿ ಭಂಟರೂ' ಇದ್ದಾರೆ. ಮಾನವ ದೇಹದ ಈ ಮಿಲಿಟರಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು, ಜಗತ್ತಿನ ಯಾವುದೇ ಮುಂದುವರೆದ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಗಿಂತ, ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಈಗ ಮಾಡಿ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ.

ಸ್ವಯಂ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ವಿನಾಯತಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ, ವೈರಸ್ಸು, ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಮುಂತಾದ ರೋಗಕಾರಕಗಳು ಅವು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ವಿಷವಸ್ತುಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದೇ ವಿನಾಯತಿ. ಈ ವಿನಾಯತಿಯನ್ನು ಎಂಟು ಕೋಟಿ ಭಂಟರ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿನಾಯತಿಯನ್ನು ಹೀಗೆ ವರ್ಗೀಕರಿಸಬಹುದು

ಜನ್ಮದತ್ತ ವಿನಾಯತಿಯು ನಮಗೆ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ಕ್ರೋಮೋಸೋಮುಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಂಶವಾಹಿಗಳು. ಹಾಗಾಗಿ ಜನ್ಮದತ್ತ ವಿನಾಯತಿಯು ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹರಿದು ಬರುತ್ತದೆ.

ಜನ್ಮದತ್ತ ವಿನಾಯತಿಯು ಅನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ವರೂಪದ್ದಾಗಿರಬಹುದು. ಅಂದರೆ 'ಮುಖ ಮೂತಿ ನೋಡದೆ' ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಎಲ್ಲ ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗು ಬಡಿಯುವಂತಹ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಇಲ್ಲವೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ವರೂಪದ್ದಾಗಿಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಗುರುತು ಹಿಡಿದು, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕ್ರಿಮಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಾಶಪಡಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇವೆರಡೂ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಜನ್ಮದತ್ತ ವಿನಾಯತಿಯನ್ನು ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು. ಪ್ರಭೇದ, ಜನಾಂಗ ಹಾಗು ವೈಯುಕ್ತಿಕ.

ಪ್ರಭೇದ:

ಮನುಷ್ಯನ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಹೆಸರು 'ಹೋಮೋ ಸೆಪಿಯನ್ಸ್.' ಈ ಹೆಸರಲ್ಲಿರುವ 'ಸೆಪಿಯನ್ಸ್' ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಪ್ರಭೇದವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಭೇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರು ಒಂದೇ ಸ್ವರೂಪದ ವಿನಾಯತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಭೇದ ವಿನಾಯತಿ' ಎಂದು ಹೆಸರು.

ಎಲ್ಲಾ ಮನುಷ್ಯರು ಸಸ್ಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಸ್ಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಬರುವ 'ರಿಂಡರ್ ಪೆಸ್ಟ್' ಅಥವಾ 'ಡಿಸ್ಟೆಂಪರ್' ರೋಗಗಳು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಸೆಪಿಯನ್ಸ್ ಆಗಿ ನಾವು ಹುಟ್ಟಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಇಂತಹ ಸೋಂಕು ರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಆಜನ್ಮಸಿದ್ಧ ಹಕ್ಕಾಗಿ ನಮಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಜನಾಂಗ:

ಒಂದು ಪ್ರಭೇದದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಜನಾಂಗಗಳು ಇರಬಹುದು. ಈ ಎಲ್ಲ ಜನಾಂಗಗಳು ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ವಿನಾಯತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಕುರಿಗಳು ನೆರಡಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ 'ಆಲ್ಜೀರಿಯನ್ ಕುರಿ' ಮಾತ್ರ ನೆರಡಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ನಿರೋಧಕತೆಯು ಆಲ್ಜೀರಿಯನ್' ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ 'ಸೇರಿದ ಎಲ್ಲ ಕುರಿಗಳಿಗೆ ಜನ್ಮಸಿದ್ಧವಾಗಿ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಒಂದು ತಲೆಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ತಲೆಮಾರಿಗೆ ಹರಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಳಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅಮೇರಿಕದ ಬಿಳಿಯರಿಗಿಂತ ಕಪ್ಪು ಜನರು ಕ್ಷಯರೋಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರಂತೆ! ಇದಕ್ಕೆ ಜನಾಂಗ ವಿನಾಯತಿಗಿಂತಲೂ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಅಂತರಗಳು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಎಂದು ಕೆಲವರು ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇರಬಹುದು, ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಆಯ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಒಳಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಅಸಾಧ್ಯ. ಪ್ಲೇಟೋವಿನ ಆದರ್ಶ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ ಬರಹದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಆದರ್ಶವಾಗಿ ಉಳಿಯಿತು. ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರ್ಯಮಯವಾಗಿರಬೇಕು ಈ ಜಗತ್ತು ಎಂದು ಹೋರಾಡಿದ ಹಿಟ್ಲರ್ ಕೊನೆಗೆ ತಾನೇ ಮಣ್ಣು ಮುಕ್ಕ ಬೇಕಾಯಿತು!

ವೈಯಕ್ತಿಕ:

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜನ್ಮದತ್ತ ವಿನಾಯತಿಯು ಅವನ ವಯಸ್ಸು. ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಮಟ್ಟ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಇತ್ಯಾದಿ ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಶೈಶವ ಹಾಗೂ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಬಾರದಂತೆ ಮಾಸು ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಸಹ ಕೆಲವು ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಮಾಸಿನ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಭೇದಿಸಿ ಶಿಶುವನ್ನು ತೀವ್ರ ಸೋಂಕಿಗೆ ಗುರಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ, ಕೊಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನಲ್ಲಿ ವಿನಾಯತ ವ್ಯೂಹ ಬಲಿತಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ''ಮೈಕ್ರೋಸ್ಪೋರಂ ಆಡಿನಿ'' ಮಕ್ಕಳ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹುಳುಕಡ್ಡಿ ಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಹದಿಹರಯ ವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಬದಲಾಗುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಈ ಶಿಲೀಂದ್ರವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಋತುಮತಿ ಯರಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು, ಅವರ ಯೋನಿ ಯಲ್ಲಿ 'ಗೋನಾಕಾಕೈ' ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಸುಲುಭವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಋತುಮತಿ ಯರಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಲೈಂಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಗೋನೋಕಾಕೈಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯದಂತೆ ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತವೆ.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಒಂದೊಂದು ಅಂಗವು ತನ್ನ ಸಹಜ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳ ಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವಿನಾಯತ ವ್ಯೂಹ ಹೊರತಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ವೃದ್ಧರು ಪದೇ ಪದೇ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು.

ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ವಿನಾಯತ ವ್ಯೂಹವು ಪ್ರಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರು ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗ, ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಅಲ್ಪೋತ್ಪಾದನೆ ಹಾಗೂ ಅಡ್ರಿನಲ್ ವೈಪರೀತ್ಯ ಮುಂತಾದ ಹಾರ್ಮೋನು ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳು ಸ್ಟಫೈಲೋಕ್ರಾಕೈಗಳ ಸೋಂಕಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯು ಅನೇಕ ಕಾರ್ಟಿಕೋಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ವಿನಾಯತ ವ್ಯೂಹವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲವು. ಇವು ಉರಿಯೂತವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ. ಭಕ್ಷಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಕಾಯ ನಿರ್ಮಾಣವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಟಿಕೋ ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್‌ಗಳು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರು ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ನರಳುವವರಲ್ಲಿಯೂ ಕಾರ್ಟಿಕೋ ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್‌ಗಳು ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ, ಅವರೂ ಸಹ ಪದೇ ಪದೇ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು.

ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ವಿನಾಯತ ವ್ಯೂಹದ ನಡುವೆ ನಿಕಟ ಸಂಪರ್ಕ ವಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಎಂಟು ಕೋಟಿ ಭಂಟರ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಅವರ ಅಸ್ತ್ರಶಸ್ತ್ರ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಅಪೌಷ್ಠಿಕತೆಯಿಂದ ನರಳುವವರಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಕೊರತೆಯಿರುತ್ತದೆ, ಹಾಗಾಗಿ ಅವರ ವಿನಾಯತ ವ್ಯೂಹ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು.

ಇಲ್ಲೊಂದು ವೈರುಧ್ಯ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆತಿಥೇಯನು ಕೃಶನಾಗಿದ್ದಾಗ, ರೋಗಕ್ರಿಮಿಗಳು ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆಯನ್ನು ತೋರುವುದಿಲ್ಲ, ತೋರಿದರೆ ಆತಿಥೇಯನ ಸಾವಿನೊಡನೆ ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳೂ ಸಾಯುತ್ತವೆ! ಮಲೇರಿಯ ರೋಗವು ಕೃಶ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವನು ಪೌಷ್ಠಿಕಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಸದೃಢನಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಅವನಲ್ಲಿ ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ!

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಉಳಿದ ಕೋಟೆಗಳೂ ಸಹ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಹಾರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ, ಸ್ರಾವಗಳು, ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳು ಮುಂತಾದವೆಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಗುಣ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಹಾಗಾಗಿ 'ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ' ಎಂಬ ಗಾದೆ ಮಾತು ಅಕ್ಷರಶಃ ಸತ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. □





ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದ ಪುಸ್ತಕಗಳು

ಪ್ರಸೂತಿ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ವಿಶೇಷಜ್ಞರ ಸಮ್ಮೇಳನ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು.

ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಓರ್ವ ವಿಶೇಷಜ್ಞ ಹೇಳಿದ-

''ಹೆಣ್ಣು ತಾನು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಆಕೆ ಏನು ಓದುತ್ತಾಳೋ ಆ ವಿಚಾರ ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಆಳವಾದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲೆ, ಆದ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೇಳ್ತೀನಿ''. ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ 'ಹೆವೆನ್ಲೀ ಟ್ವಿನ್ಸ್' ಅನ್ನುವ ಪುಸ್ತಕ ಓದಿದ್ದಳು. ಅವಳಿಗೆ ಅವಳಿ ಜವಳಿ ಮಕ್ಕಳಾದವು''.

ಆಗ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವಿಶೇಷಜ್ಞ ಮೇಲಕ್ಕೆದ್ದು ನಿಂತು ''ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರ ಸರಣಿ ಸರಿ, ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ''ಥ್ರೀ ಮಸ್ಕ ಟೀರ್ಸ್' ಎಂಬ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಓದಿದ್ದಳು. ಆಕೆಗೆ ತ್ರಿವಳಿ ಮಕ್ಕಳಾದವು'' ಎಂದು ಹೇಳಿದ.

''ಓಹ್ ! ಮೈ ಗಾಡ್ ! ನನ್ನ ಕಥೆ ಏನಾಗು ತ್ತೋಪ್ಪ!'' ಎಂದು ಮೂರನೆಯ ವಿಶೇಷಜ್ಞ ಕಿರುಚಿಕೊಂಡ.

''ಏಕೆ ಏನಾಯಿತು?'' ಎಂದು ಅಲ್ಲಿ ನೆರೆದಿದ್ದವರು ಆತನನ್ನು ಒಕ್ಕೊರಲಿನಿಂದ ಕೇಳಿದರು.

''ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಗರ್ಭಿಣಿ. ಅವಳಿಗೆ ಈಗ ತಾನೇ 'ಅಲಿಬಾಬಾ ಮತ್ತು ನಲ್ವತ್ತು ಮಂದಿ ಕಳ್ಳರು' ಅನ್ನೋ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಲು ಕೊಟ್ಟು ಬಂದಿದ್ದೇನೆ.'' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಕುಸಿದು ಬಿದ್ದು ಮೂರ್ಛೆ ಹೋದ!''.

ಡಾ|ಬಿ.ಸಿ. ಕಾಂತರಾಜ್

ಮತ್ತೆ ಅಳು !.....

ಒಂದು ವಠಾರ. ಗುಂಡನ ತಾಯಿ ಸತ್ತು ಹೋಗಿದ್ದಾಳೆ. ಗುಂಡ ಬಿಕ್ಕಿ ಬಿಕ್ಕಿ ಅಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ವಠಾರದ ಹೆಂಗಸರೆಲ್ಲ ಬಂದು ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡುತ್ತಾ '' ಏನು ಮಾಡಕ್ಕೆ ಆಗುತ್ತೆ ಬಿಡಪ್ಪ..... ಹೋಗಲಿ ಬಿಡು. ನಾವೆಲ್ಲ ಇಲ್ವೆ.... ನಮ್ಮನ್ನು ನಿನ್ನ ತಾಯಿ ಅಂತಲೇ ತಿಳ್ಕೋ'' ಎಂದರು.



ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಗುಂಡನ ಹೆಂಡತಿ ಸತ್ತಳು. ಗುಂಡ ಮತ್ತೆ ಬಿಕ್ಕಿ ಬಿಕ್ಕಿ ಅಳಲು ಆರಂಭಿಸಿದ.

ಯಾವ ಹೆಂಗಸೂ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಲು ಮುಂದೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಗುಂಡ ಎಲ್ಲ ಹೆಂಗಸರ ಕಡೆಗೆ ಒಮ್ಮೆ ನೋಡಿ ಮೊದಲಿಗಿಂತಲೂ ಜೋರಾಗಿ ಬಿಕ್ಕಿ ಬಿಕ್ಕಿ ಅಳಲಾರಂಭಿಸಿದ.

ವೇಸ್ಟ್ ಆಗ್ತಿತ್ತು !

ಗುಂಡ ಹಳ್ಳಿಯಿಂದ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದ. ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬೇಕೆನಿಸಿತು. ಸರಿ, ಯಾರದೋ ಮನೆಯ ಕಾಂಪೌಂಡಿನ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿ ಆರಂಭಿಸಿದ.



ಆಗ ದಾರಿಹೋಕನೊಬ್ಬ ''ಹೀಗೆಲ್ಲ ಎಲ್ಲಂದ್ರಲ್ಲೇ ಮೂತ್ರ ಹೊಯ್ದರೆ ಪೊಲೀಸ್ ನವರು ಹಿಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗ್ತಾರೆ ನೋಡು'' ಎಂದು ಗದರಿಸಿದ.

ಆಗ ಗುಂಡ ತಣ್ಣಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿದ ''ಅಯ್ಯೋ ಬೇಕಾದ್ರೆ ಹಿಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲಿ ಬಿಡಿ ಸ್ವಾಮಿ. ನಮ್ಮೂರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹರಿದು ವೇಸ್ಟ್ ಆಗ್ತಿತ್ತು'' ಎಂದು ಮುಂದುವರಿಸಿದ.